Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета




А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.20 Теория и методика физической культуры

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

**Автор программы:**
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 22

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 51

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 53

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 53

**1. Цели и задачи дисциплины**

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной и рекреационной деятельности, а так же возрастных, половых и других особенностей занимающихся |
| | ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | Владеет методами обучения двигательных действий и развития физических качеств |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная (семестр) | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 5 |
| 1 | Анатомия и физиология человека | + | + | | |
| 2 | Биохимия двигательной деятельности | | | + | |
| 3 | Ознакомительная практика | | | | + |
| 4 | Физиология двигательной деятельности | | | + | |

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | |
|---|---|---|---|
| | | Очная (семестр) | |
| | | 4 | 6 |
| 1 | Педагогическая практика | | + |
| 2 | Теория спорта и физкультурно-спортивной деятельности | + | |

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» изучается в 1, 2, 3 семестрах.

**3.Объем и содержание дисциплины**

3.1.Объем дисциплины: 8 з.е.

Очная: 8 з.е.

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) |
|---|---|
| **Общая трудоёмкость дисциплины** | **288** |
| Контактная работа | 96 |
| Лекции (Лекции) | 48 |
| Практические (Практ. раб.) | 48 |

| | |
|---|---|
| Самостоятельная работа (СР) | 120 |
| Экзамен | 72 |
| Зачет | - |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практ. раб. | СР | |
| | | О | О | О | |
| 1 семестр | | | | | |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 2 | Основные понятия системы физического воспитания | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос |
| 3 | Основы, принципы системы физического воспитания в РФ | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос |
| 4 | Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос; Тестирование |
| 5 | Средства физического воспитания | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 6 | Общепедагогические и специфические методы физического воспитания | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 7 | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения | 2 | 2 | 6 | Собеседование, опрос |
| 8 | Основы обучения двигательным действиям | 4 | 4 | 8 | Собеседование, опрос |
| 9 | Техника физических упражнений | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос; Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 семестр | | | | | |
| 10 | Теоретико-методические основы воспитания силы | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 11 | Теоретико-методические основы воспитания быстроты | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 12 | Теоретико-методические основы воспитания выносливости | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 13 | Теоретико-методические основы воспитания гибкости | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 14 | Воспитание двигательно-координационных способностей | 3 | 3 | 6 | Собеседование, опрос |
| 15 | Теоретико-методические основы воспитания ловкости | 2 | 2 | 6 | Собеседование, опрос; Тестирование |
| 16 | Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос |
| 17 | Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 18 | Формы организации физического воспитания | 1 | 1 | 6 | Собеседование, опрос; Тестирование |
| 3 семестр | | | | | |
| 19 | Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 20 | Физическое воспитание детей дошкольного возраста | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 21 | Физическое воспитание школьников | 2 | 2 | 2 | Собеседование, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22 | Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений | 0,5 | 0,5 | 2 | Собеседование, опрос |
| 23 | Физическое воспитание студентов вузов | 0,5 | 0,5 | 2 | Собеседование, опрос |
| 24 | Физическое воспитание взрослого населения | 0,5 | 0,5 | 2 | Собеседование, опрос |
| 25 | Физическая культура в системе рациональной организации труда | 0,5 | 0,5 | 2 | Собеседование, опрос |
| 26 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 27 | Направленное формирование личности в процесс физического воспитания | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос; Тестирование |
| 28 | Спорт как социальное явление | 1 | 1 | 2 | Собеседование, опрос |
| 29 | Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания | 0,5 | 0,5 | 2 | Собеседование, опрос |
| 30 | Средства и методы спортивной тренировки | 0,5 | 0,5 | 4 | Собеседование, опрос |
| 31 | Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки | 2 | 2 | 2 | Собеседование, опрос |
| 32 | Структура тренировочного процесса | 2 | 2 | 4 | Собеседование, опрос |
| 33 | Основы периодизации спортивной тренировки | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 34 | Спортивная тренировка как многолетний процесс | 1 | 1 | 4 | Собеседование, опрос; Тестирование |

**Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина (ОПК-3)**

**Лекция.**

Предметы изучения и преподавания, их взаимосвязь. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Связь с другими научными дисциплинами, структура учебного предмета. Исторический характер физического воспитания: причины возникновения и развития, система физического воспитания как социальная организация.

**Практическое занятие.**

Характеристика ТиМФВ как учебной дисциплины.

Характеристика ТиМФВ как научной дисциплины.

Структура предмета ТиМФВ, его основные разделы.

Предмет изучения и преподавания теории физического воспитания.

Предмет изучения и преподавания методики физического воспитания.

Основные причины возникновения физического воспитания в обществе.

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

Этапы развития теории и методики физического воспитания, их характеристика.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение основной и дополнительной литературы. Написание конспекта.

**Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания (ОПК-3)**

**Лекция.**

Цель и задачи системы физического воспитания. Характеристика основных понятий системы. Основные направления и принципы системы физического воспитания.

**Практическое занятие.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

Основные понятия физической культуры, их соотношение: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование, физическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация и др.

Цель и задачи системы физического воспитания в России.

Основные направления системы физического воспитания.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тематика рефератов.

Подготовить сообщения:

- о высказываниях известных философов, ученых, врачей, педагогов о значении физической культуры для человека;
- П.Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания в России.

**Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ (ОПК-1)**

**Лекция.**

. Основы системы физического воспитания: мировоззренческая, научная, программно-нормативная, методическая, организационная, правовая. Принципы системы физического воспитания: оздоровительной направленности, всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной направленности

**Практическое занятие.**

Принципы системы физического воспитания.

Характеристика основ системы физического воспитания во взаимосвязи с экономической, правовой, политической, образовательной и другими системами страны.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка презентаций, подготовка к тестированию.

Тематика рефератов.

Подготовить сообщения:

- о высказываниях известных философов, ученых, врачей, педагогов о значении физической культуры для человека;
- П.Ф. Лесгафт – основоположник системы физического воспитания в России.

**Тема 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания (ОПК-3)**

**Лекция.**

Классификация принципов. Их обоснованность и взаимосвязь, особенности реализации принципов при обучении в физическом воспитании. Принцип сознательности: психофизиологический механизм принципа, тренирующее действия представления о движении. Принцип активности: творческое занятие физическими упражнениями как результат реализации принципа. Принцип наглядности: аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга как объективное условие реализации принципа; значение обратной связи. Принцип систематичности: использование эффекта сверхвосстановления для развития функциональных возможностей; систематичность занятий и прогрессирование нагрузок. Принцип постепенности: реализация принципа путем усложнения и расширения объема двигательных и тактических умений; постепенность повышения требований к специальным знаниям; значение оптимальных нагрузок; зависимость между мерой нагрузки и уровнем физического развития; формы повышения нагрузки; взаимное влияние объема и интенсивности нагрузки. Принцип последовательности: методические правила «от освоенного – к неосвоенному», «от легкого – к трудному», взаимосвязь правил. Принцип индивидуализации: необходимость данного принципа в обучении; зависимость методики обучения от персональных особенностей учеников; понятие о готовности ученика к обучению. Принцип прочности: значение, проблема надежности сформированных двигательных умений и приобретенных специальных знаний.

**Практическое занятие.**

Особенности реализации принципов при обучении детей, классификация принципов.

Принципы сознательности и активности, их взаимосвязь и характеристика.

Значение принципа наглядности в обучении.

Характеристика принципа систематичности.

Реализация принципов постепенности и последовательности о обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

Значение принципа индивидуализации для повышения эффективности обучения.

Характеристика индивидуальных различий детей.

Характеристика принципов прочности и доступности в обучении.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, выполнение домашнего задания, подготовка к тестированию

В конспектах лекций сделать рисунки и схемы иллюстрирующие:

-непрерывность процесса физического воспитания, которая обеспечивает преемственность эффекта занятий;

- типы интервалов между занятиями и варианты их использования в микроциклах.

## Тема 5. Средства физического воспитания (ОПК-3)

**Лекция.**

Средства физического воспитания как целостная система воздействия на совершенствование человека. Классификация физических упражнений. Содержание и биодинамические характеристики физических упражнений. Факторы, определяющие воздействия упражнений.

**Практическое занятие.**

Средства физического воспитания как целостная система воздействия.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Гигиенические факторы как вспомогательное средство физического воспитания.

Естественные силы природы как вспомогательное средство физического воспитания.

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Факторы, определяющие воздействия упражнений.

Характерные признаки физических упражнений, их отличие от трудовых действий.

Содержание физических упражнений (оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность).

**Задания для самостоятельной работы.**

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

## Тема 6. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Определение понятий. Общие требования к выбору методов: научная обоснованность, соответствие поставленной задаче и принципам обучения, обеспечение воспитывающего характера обучения, соответствие специфике учебного материала, индивидуальной и групповой подготовленности учеников, индивидуальным особенностям и возможностям учителя, условиям занятий. Разнообразие и результативность методов. Классификация методов, их особенности, применение на этапах обучения.

**Практическое занятие.**

Определения понятий «метод», «методический прием», «методика обучения», «специфические методы физического воспитания», «общепедагогические методы в физическом воспитании».

Общие требования к методам обучения.

Характеристика методов строгорегламентированного упражнения.

Характеристика методов обучения двигательным действиям.

Характеристика методов воспитания физических качеств.

Характеристика игрового метод обучения.

Характеристика соревновательного метода обучения.

Характеристика словесных методов в обучении физическим упражнениям.

Требования, применяемые к специальной терминологии.

Характеристика наглядных методов в обучении физическим упражнениям.

**Задания для самостоятельной работы.**

Закрепление пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Изучение соотношения характеристики методов предложенных Б.А. Ашмариным, Л.П. Матвеевым, Ж.К. Холодовым, Ю.Ф. Курамшиным.

**Тема 7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения (ОПК-3)**

**Лекция.**

Определение понятий «нагрузка», «отдых», «внешняя» и«внутренняя» сторона нагрузки, объем и интенсивность нагрузки. Показатели объема и интенсивности нагрузки. Соотношение параметров нагрузки. Параметры суммарной нагрузки в совокупности упражнений. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

**Практическое занятие.**

Понятие «нагрузка» и «отдых» как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.

Особенности взаимодействия параметров «внешняя» и«внутренняя» сторона нагрузки.

Соотношение параметров объема и интенсивности в различных упражнениях. Показатели объема и интенсивности нагрузки.

Обратнопропорциональное соотношение параметров нагрузки.

Восстановительная и регулирующая роль отдыха.

Типы интервалов отдыха в процессе упражнений: ординарный, напряженный, «минимакс»-интервал.

Типы интервалов отдыха между занятиями: ординарный, жесткий, суперкомпенсаторный.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение пройденного материала с привлечением основной и дополнительной литературы.

Разработка таблицы характеристик упражнений различной относительной мощности.

Разработка таблицы классификации нагрузок по общим кри териям вызываемого ими утомления.

**Тема 8. Основы обучения двигательным действиям (ОПК-1)**

**Лекция.**

Исходные понятия: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения». Значение двигательных умений и навыков: умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания; формирование умений и навыков - основное содержание образовательных задач физического воспитания. Значение структуры обучения: соотношение понятий «фазы двигательного навыка» и «этапы обучения». Структура обучения как этапность: 1 этап обучения – этап ознакомления: задачи; формирование представлений о движении; характерные методы. 2 этап обучения - этап начального разучивания: задачи; характерные методы; характер выполнения движений учеником; характеристика элементарных умений; освоение «действия» по принципу «проб и ошибок»; предупреждение и исправление двигательных ошибок. 3 этап обучения - этап закрепления приобретенного элементарного умения: задачи; характерные методы; автоматизация выполнения движений; характерные признаки двигательного навыка; постепенность и неравномерность формирование навыка; разрушение навыка. 4 этап обучения – этап обучения применению знаний и навыков в различных условиях: задачи; характерные методы; дидактическая ценность умений высшего порядка; характерные признаки и разновидности умений высшего порядка; стабилизация и пластичность навыка; взаимодействие навыков.

**Практическое занятие.**

Характеристика понятий: «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка», «структура обучения».

Характерные признаки «двигательного умения».

Характерные признаки «двигательного навыка».

Характерные признаки и разновидности умений высшего порядка.

Этапы обучения двигательным действиям.

Характеристика этапа ознакомления с двигательным действием.

Характеристика этапа начального разучивания движений.

Задачи, характерные методы и признаки этапа закрепления приобретенного элементарного умения.

Задачи, характерные методы и признаки этапа обучения применению знаний и навыков в различных условиях.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике.
Конспектировать материал о физиологическом обосновании процесса формирования двигательного навыка.

## Тема 9. Техника физических упражнений (ОПК-3)

**Лекция.**

Общее понятие о техник двигательных действий. Определение понятий «техника» (стандартная, типовая, персональная индивидуализация техники); части техники, фазы физического упражнения. Техника физического упражнения как биодинамическая структура. Критерии эффективности техники исполнения.

**Практическое занятие.**

Понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение», «двигательная деятельность», «двигательная активность».

Техника физических упражнений: понятия «техника», «стандартная техника», «типовая техника», «персональная индивидуализация техники».

Части техники, фазы физического упражнения.

Пространственные характеристики физического упражнения.

Временные характеристики физического упражнения.

Пространственно-временные характеристики физического упражнения.

Ритм – как комплексная характеристика техники физических упражнений.

Критерии эффективности техники исполнения.

**Задания для самостоятельной работы.**

Выполнение домашней работы с привлечением основной и дополнительной литературы.

На примере физических упражнений, представленных в книгах «Дополнительная литература» выделить их биодинамические характеристики (не менее 10 упражнений).

Составить конспект занятия «круговой тренировки» (вид спорта в соответствии со специализацией студента).

## Тема 10. Теоретико-методические основы воспитания силы (ОПК-3)

**Лекция.**

Исходные понятия и термины: «сила», «силовые способности», «развитие силы», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент си¬лы», «силовое усилие». Реализация закономерностей и принципов развития физических качеств в процессе воспитания силовых способностей. Классификация основных средств развития силы (упражнения с преодолением тяжести соб¬ственного тела, упражнения с отягощением, упражнения локаль¬ные, региональные и глобальные). Методы развития силы (по¬вторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод макси¬мальных усилий, метод непредельных усилий). Критерии и методы оценки развития силы. Возрастные особенности развития силы.

**Практическое занятие.**

Реализация принципа вариативности решения двигательных задач в процессе воспитания физических качеств.

Соотношение понятий «сила», «абсолютная и относительная сила», «взрывная» сила, «момент силы», «силовое усилие».

Внешние, внутренние факторы, определяющие проявление силы.

Изометрический, изостатический, миометрический, изокинетический, плиометрический режимы напряжения мышц

Классификация силовых упражнений по задействованности мышц тела в выполнение упражнения: упражнения локальные, региональные и глобальные.

Классификация силовых упражнений по особенностям отягощения: упражнения с преодолением тяжести собственного тела, упражнения с внешним отягощением.

Методы развития силы (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, метод максимальных усилий, метод непредельных усилий).

Критерии и методы оценки развития силы.

Возрастные особенности развития силы.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития силовых способностей.

### Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания быстроты (ОПК-3)

**Лекция.**

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности». Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики. Взаимные свя¬зи различных видов проявления быстроты. Основные средства развития различных видов быстроты. Методы развития скоростных способностей.

**Практическое занятие.**

Определение понятия «быстрота», «скоростные способности».

Разновидности проявления быстроты (время простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота движений); их характеристики.

Взаимные связи различных видов проявления быстроты.

Основные средства развития различных видов быстроты.

Методы развития скоростных способностей.

Критерии и методы оценки развития различных видов быстроты.

Возрастные особенности развития быстроты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития скоростных способностей.

### Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания выносливости (ОПК-3)

**Лекция.**

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность». Виды выносливости по зонам мощности, общая и специ¬альная выносливость. Основные средства развития различных видов выносливости. Методы развития выносливости.

**Практическое занятие.**

Определение понятия «выносливость». Соотношение понятий «выносливость» и «физическая работоспособность».

Виды выносливости по зонам мощности, общая и специальная выносливость.

Основные средства развития различных видов выносливости.

Методы развития выносливости.

Критерии и методы оценки развития выносливости.

Возрастные особенности развития выносливости.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (индексы, стандарты, функциональные пробы) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития выносливости.

### Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания гибкости (ОПК-3)

**Лекция.**

Исходные понятия и термины. Общая характеристика гибкости, группировка; взаимообусловленность различных видов проявления, средства и методы развития двигательного качества. Закономерности развития гибкости: гетерохронность, этапность, фазность, перенос в развитии.

**Практическое занятие.**

Определение понятия «гибкость». Соотношение понятий «гибкость» и «подвижность». «Выворотность» как специфическое проявления подвижности в суставах.

Активная и пассивная подвижность в суставах.

Закономерности развития гибкости (морфологические, физиологические, психологические и внешнесредовые).

Средства развития активной и пассивной гибкости.

Методы развития выносливости.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития подвижности.

### Тема 14. Воспитание двигательно-координационных способностей (ОПК-3)

**Лекция.**

Исходные понятия и термины: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств». Общая характеристика двигательных качеств: группировка; взаимообусловленность развития двигательных качеств и функциональное состояние организма. Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств. Развитие двигательных качеств как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Физическая нагрузка как специфическое средство развития двигательных качеств, виды и компоненты нагрузок.

**Практическое занятие.**

Характеристика понятий и терминов: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств».

Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств.

Реализация принципа соответствия педагогических воздействий в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа развивающего эффекта педагогических воздействий в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа сопряженного воздействия в процессе воспитания физических качеств.

Реализация принципа вариативности решения двигательных задач в процессе воспитания физических качеств.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования (антропометрические индексы, стандарты) и упражнений-тестов, используемых для оценки развития силовых способностей

### Тема 15. Теоретико-методические основы воспитания ловкости (ОПК-3)

**Лекция.**

Определение понятий «ловкость», «координационные способности». Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости. Закономерности развития координационных способностей. Средства развития ловкости. Методы развития ловкости.

**Практическое занятие.**

Определение понятий «ловкость», «координационные способности».

Координационная сложность, точность движения, чувство пространства и времени как характеристики ловкости.

Закономерности развития координационных способностей.

Средства развития ловкости.

Методы развития ловкости.

Критерии и методы оценки ловкости.

Возрастные особенности развития ловкости.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить сообщения «Роль физической подготовленности в трудовой деятельности (умственной и физической)». «Физическая подготовка как средство обеспечения высокой работоспособности».

Составить конспект методов исследования и упражнений-тестов, используемых для оценки развития координационных способностей.

### Тема 16. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий физического воспитания. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания: нравственное, политическое, трудовое, интеллектуальное, эстетическое воспитание. Воспитание воли и самовоспитание.

**Практическое занятие.**

Единство физического и духовного развития человека – предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания. Роль фундаментальных исследований в обосновании единства воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и воспитывающая функция его профессиональной деятельности.

Роль физической культуры и спорта в условиях научно-технического прогресса и информатизации. Коллективы физической культуры как формы воспитания личности. Задачи и пути формирования различных видов воспитания.

**Задания для самостоятельной работы.**

Эссе «Роль личности спортивного педагога в формировании подрастающего поколения».

### Тема 17. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Постановка задач. Специальные знания как определенная система фактов и закономерностей. Значение теоретических сведений – знание как одна из образовательных задач физического воспитания. Требования к теоретическим сведениям. Виды теоретических сведений. Методика сообщения теоретических сведений.

**Практическое занятие.**

Содержание раздела «Знания» в Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов.

**Задания для самостоятельной работы.**

Постановка задач образовательной, оздоровительной, воспитательной направленности при составлении конспекта урока.

Разработка конспектов по тематике Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

### Тема 18. Формы организации физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Классно-урочные формы организации занятий по физическому воспитанию школьников. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Организационные основы внеучебных форм физического воспитания школьников. Физическое воспитание школьников в учреждениях дополнительного образования. Положение о физическом воспитании школьников.

**Практическое занятие.**

Классно-урочные формы организации занятий по физическому воспитанию школьников. Организационные основы внеучебных форм физического воспитания школьников. Физическое воспитание школьников в учреждениях дополнительного образования.

Положение о физическом воспитании школьников.

**Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка презентации фрагмента урока по заданной теме. Конспектировать «Положение о физическом воспитании школьников».

### Тема 19. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания (ОПК-3)

**Лекция.**

Значение терминов: «план», «план работы по физическому воспитанию», «назначение планирования». Основные требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Требования к формулировке задач и написанию конспекта урока. Составление плана учебной работы на четверть, годовой план учебной работы.

**Практическое занятие.**

Значение терминов: «стандарт подготовки», «план», «план работы по физическому воспитанию», «назначение планирования». Основные требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Требования к формулировке задач и написанию конспекта урока. Составление плана учебной работы на четверть, годовой план учебной работы.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Составить конспект урока по физической культуре (класс и раздел программы по выбору). Составить план учебной работы на четверть (по выбору). Составить годовой план учебной работы. Составить примерный план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе.

### Тема 20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (ОПК-1)

**Лекция.**

Значение физического воспитания детей дошкольного возраста. Периодизация дошкольного детства. Особенности развития движений и физических качеств. Особенности решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач. Средства физического воспитания, формы организации занятий, особенности методики занятий физическими упражнениями.

**Практическое занятие.**

Сравнительный анализ форм занятий физическими упражнениями в различные возрастные периоды. Анализ содержания программ физического воспитания в дошкольных учреждениях. Разбор представленного комплекса упражнений физической подготовки детей. Разбор подвижных игр, развивающих физические способности детей.

**Задания для самостоятельной работы.**

Разработка комплекса упражнений физической подготовки детей. Анализ подвижных игр, развивающих физические способности детей.

### Тема 21. Физическое воспитание школьников (ОПК-3)

**Лекция.**

Значение физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Школьные программы по физической культуре. Характеристика действующих программ. Урок – основная форма учебной работы. Структура и содержание урока. Организационное обеспечение школьных уроков. Типы школьных уроков. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальной медицинской группе. Программа физического воспитания детей специальной медицинской группы. Физическое воспитание в школах с режимом продленного и полного дня.

**Практическое занятие.**

Сравнительный анализ содержания программ для младших, средних и старших классов и соответствие ступеням ГТО.

Хронометрирование урока физической культуры.

Анализ физиологической кривой нагрузки на уроке.

Классификация заболеваний детей, отнесенных к специальной медицинской группе. Показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями.

**Задания для самостоятельной работы.**

Законспектировать понятия «физическая культура в школе», «физическое воспитание в школе», «физическое воспитание школьников».

Конспектирование «Положения о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ».

### Тема 22. Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений (ОПК-3)

**Лекция.**

Значение и задачи физического воспитания учащихся ССУЗов. «Положение о физическом воспитании учащихся учебных учреждений среднего профессионального образования». Содержание физического воспитания. Характеристика теоретического и практического материала программы физического воспитания. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Практическое занятие.**

Сравнительный анализ содержания программ физического воспитания и соответствие ступеням ГТО. Профессионально-прикладная направленности физического воспитания учащихся различных специальностей (направлений подготовки).

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение нормативных требований физической подготовленности учащихся средних профессиональных учебных учреждений. Изучение литературы по теме. Конспектирование содержания тестирований учащихся по годам обучения в соответствии с направлениями подготовки.

### Тема 23. Физическое воспитание студентов вузов (ОПК-3)

**Лекция.**

Значение и задачи. Формы занятий студентов физическими упражнениями. Учебная работа: федеральный государственный стандарт высшего образования, учебный план, учебная программа, оценка успеваемости. Направления подготовки спортивных педагогов, бакалавров, специалистов, магистрантов по физической культуре и спорту. Физическое воспитание во внеурочное время.

**Практическое занятие.**

Особенности физического воспитания студентов вузов с педагогической направленностью, с направленностью в сфере физическая культура и спорта. Физическое воспитание как средство и метод развития способностей к труду.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике.

Сравнительный анализ содержания программ физического воспитания и соответствие ступеням ГТО.

### Тема 24. Физическое воспитание взрослого населения (ОПК-3)

**Лекция.**

Значение физического воспитания взрослого населения. Правовые гарантии, направляющие и организующие начала физического воспитания трудящихся. Задачи физического воспитания взрослого населения, отражающие особенности молодежной, средней и старшей возрастной группы. Формы организации самодеятельного физкультурного движения. Коллективы физической культуры предприятий, физкультурная работа в центрах общественного досуга.

**Практическое занятие.**

Занятия в секциях (группах) общей физической подготовки.

Занятия в группах ГТО.

Занятия в группах здоровья.

Занятия в спортивных секциях.

Занятия производственной гимнастикой (вводная гимнастика, физкультурная пауза).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями в условиях повседневного быта (гигиеническая гимнастика, прогулки, походы, закаливающие процедуры).

**Задания для самостоятельной работы.**

Конспектирование стандартов и индексов физического развития и физической подготовленности (Б.Х. Ланда).

### Тема 25. Физическая культура в системе рациональной организации труда (ОПК-1)

**Лекция.**

Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в системе научной организации труда. Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «производственная физическая культура». Предпосылки управления динамикой оперативной работоспособностью в течение рабочего дня. Производственная гимнастика: наиболее распространенные виды. Вспомогательные факторы повышения работоспособности. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.

**Практическое занятие.**

Задачи НОТ в экономическом, психофизиологическом и социально-гуманитарном аспекте. Сферы (уровни) использования физической культуры в системе НОТ. Сочетание производственной гимнастики с другими факторами оптимизации работоспособности.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучить результаты исследований показателей производительности труда и заболеваемости трудящихся, занимающихся систематически физическими упражнениями.

Разработать комплекс ППФП (профессия по выбору).

### Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ОПК-1)

**Лекция.**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – воплощение принципа связи физического воспитания с трудовой практикой. Необходимость ППФП в практике подготовки специалистов по различным направлениям трудовой деятельности. Задачи ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного труда и тенденции их изменения. Средства и методические основы построения ППФП. Формы построения занятий ППФП.

**Практическое занятие.**

Причинная обусловленность появления и развития ППФП.

Обще-прикладные упражнения.

Профессионально-прикладная гимнастика.

Профессионально-прикладные виды спорта.

Единство общей и специальной физической подготовки в ППФП.

ППФП в образовательных программах среднего и высшего профессионального образования.

**Задания для самостоятельной работы.**

Разработать конспект соответствия видов (разновидностей) профессионально-трудовой деятельности и непосредственно связанных с ними профессионально важных физических способностей, от которых зависит эффективность и безопасность профессиональной деятельности.

### Тема 27. Направленное формирование личности в процесс физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Формирование личности при занятиях физическими упражнениями: объективные и субъективные факторы формирования личности; формирование мировоззрения и гражданской активности. Умственное, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание на занятиях физическими упражнениями

**Практическое занятие.**

Понятие «воспитание», «учебная деятельность», «воспитательный процесс». Методы воспитания.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучение рекомендованной литературы, подготовка рефератов по заданной тематике. Подготовить конспект занятия, в котором отразить направленное воздействие на формирование нравственного (умственного, трудового, эстетического) воспитания учащихся.

### Тема 28. Спорт как социальное явление (ОПК-1)

**Лекция.**

Спорт как собственно-соревновательная деятельность. Понимание спорта, спортивное движение. Классификация видов спорта. Спортивные достижения, факторы и тенденции их развития. Социальные функции спорта: соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, куммуникативная и др. Многофункциональность спорта и вариативность его фугкций.

**Практическое занятие.**

Анализ результатов выступлений советских и российских спортсменов в олимпийских играх как показатель уровня развития спорта в стране.

Особенности различных направлений спортивного движения.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучить особенности логистической кривой динамики рекордных спортивных достижений в историческом аспекте (Л.П. Матвеев, 1990).

### Тема 29. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания (ОПК-1)

**Лекция.**

Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «спортивная подготовленность». Система соревнований. Факторы, дополняющие спортивную тренировку. Роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания.

**Практическое занятие.**

Режим жизни, специализированное питание, восстановительные средства, внетренировочные формы воспитания и самовоспитания как вспомогательные факторы, дополняющие спортивную тренировку. Роль спортивной тренировки в физическом воспитании. Место спортивной тренировки на различных возрастных этапах физического воспитания.

**Задания для самостоятельной работы.**

Конспектирование соответствующих разделов дополнительной литературы

### Тема 30. Средства и методы спортивной тренировки (ОПК-3)

**Лекция.**

Специфические средства спортивной тренировки. Понятие «соревновательное упражнение». Собственно-соревновательные упражнения, их тренировочные формы. Методы спортивной тренировки. Методы строгорегламентированного упражнения. Соревновательный, игровой методы спортивной тренировки.

**Практическое занятие.**

Специально-подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Относительные различия между группами упражнений.

Методы расчленено-конструктивного и целостного упражнения. Методы избирательно-направленного упражнения и генерализованного упражнения. Стандартность и вариативность методов спортивной тренировки.

Общепедагогические и другие средства и методы спортивной тренировки.

**Задания для самостоятельной работы.**

Конспект классификации основных соревновательных упражнений

### Тема 31. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки (ОПК-3)

**Лекция.**

Физическая подготовка спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная техническая подготовка. Общая и специальная тактическая подготовка. Специфические закономерности спортивной тренировки.

**Практическое занятие.**

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Неординарная волнообразность динамики тренировочных нагрузок.

Соревновательно-соотнесенная цикличность тренировочного процесса.

**Задания для самостоятельной работы.**

Рассмотреть изучаемый материал применительно к различным видам спорта.

### Тема 32. Структура тренировочного процесса (ОПК-3)

**Лекция.**

Структура тренировочного процесса. Элементы структуры. Тренировочные циклы, их масштабы. Микро-, мезо-, макроструктура тренировочного процесса. Структура малых тренировочных циклов. Основы построения микроциклов. Основы структуры мезоциклов. Типы мезоциклов.

**Практическое занятие.**

Тренировочное занятие как элемент структуры микроцикла. Мезоциклы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий.

**Задания для самостоятельной работы.**

Разработать конспект, раскрывающий особенности факторов и обстоятельств, влияющих на структуру и продолжительность микроциклов в различных видах спорта.

### Тема 33. Основы периодизации спортивной тренировки (ОПК-3)

**Лекция.**

Структура многомесячных циклов. Понятия «спортивная форма», ее фазы. Стадии процесса управления развитием спортивной формы. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Варианты подготовительного периода. Соревновательный период. Переходный период.

**Практическое занятие.**

Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы, влияние различных факторов. Спортивная тренировка в различные периоды макроцикла. Подготовительный период, его структура и продолжительность в зависимости от вида спорта и подготовленности спортсмена. Схема тенденций динамики тренировочных нагрузок в структуре соревновательного периода большой продолжительности.

**Задания для самостоятельной работы.**

Изучить схему общей и специальной подготовки в макроцикле тренировки. Изучить схему тенденций динамики объема и интенсивности нагрузок в различных группах тренировочных упражнений по этапам подготовительного периода. Изучить понятие «сдвоенный макроцикл».

### Тема 34. Спортивная тренировка как многолетний процесс (ОПК-3)

**Лекция.**

Структура многолетней подготовки спортсмена. Цель, задачи, структура, продолжительность тренировочного процесса на стадии базовой подготовки. Цель, задачи, структура, продолжительность тренировочного процесса на стадии максимальной реализации спортивных возможностей. Цель, задачи, структура, продолжительность тренировочного процесса на стадии спортивного долголетия.

**Практическое занятие.**

Стадия подготовки как элемент структуры многолетней подготовки.

Этап предварительно спортивной подготовки.

Этап начальной спортивной специализации.

Предкульминационный этап и этап высших достижений.

Этап сохранения достижений.

**Задания для самостоятельной работы.**

Рассмотреть изучаемый материал применительно к различным видам спорта.

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 2. | Основные понятия системы физического воспитания | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 3. | Основы, принципы системы физического воспитания в РФ | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 4. | Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | Средства физического воспитания | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 6. | Общепедагогические и специфические методы физического воспитания | Собеседование, опрос | 7 | 7-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 7. | Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения | Собеседование, опрос | 8 | 8-6 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>5-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3- 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 8. | Основы обучения двигательным действиям | Собеседование, опрос | 10 | 10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. | Техника физических упражнений | Собеседование, опрос | 10 | 10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.<br>6-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 10. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 11. | Итого за семестр | | 100 | |

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Теоретико-методические основы воспитания силы | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Теоретико-методические основы воспитания быстроты | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 3. | Теоретико-методические основы воспитания выносливости | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 4. | Теоретико-методические основы воспитания гибкости | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5. | Воспитание двигательно-координационных способностей | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 6. | Теоретико-методические основы воспитания ловкости | Собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 7. | Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. | Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 9. | Формы организации физического воспитания | Собеседование, опрос | 4 | 5-4 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3-2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 10. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 11. | Ответ на экзамене | | 30 | 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично»;<br>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»;<br>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» |
| 12. | Итого за семестр | | 100 | |

3 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 2. | Физическое воспитание детей дошкольного возраста | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 3. | Физическое воспитание школьников | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 5. | Физическое воспитание студентов вузов | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 6. | Физическое воспитание взрослого населения | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | Физическая культура в системе рациональной организации труда | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 8. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 9. | Направленное формирование личности в процесс физического воспитания | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10. | Спорт как социальное явление | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 11. | Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 12. | Средства и методы спортивной тренировки | Собеседование, опрос | 4 | 5-4 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3-2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. | Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 14. | Структура тренировочного процесса | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 15. | Основы периодизации спортивной тренировки | Собеседование, опрос | 3 | 3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. | Спортивная тренировка как многолетний процесс | Собеседование, опрос | 4 | 4 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>3-2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| | | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 17. | Ответ на экзамене | | 30 | 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично»;<br>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»;<br>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» |
| 18. | Итого за семестр | | 100 | |

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|---|---|
| 85 - 100 баллов | Отлично |
| 70 - 84 баллов | Хорошо |
| 50 - 69 баллов | Удовлетворительно |
| Менее 50 | Неудовлетворительно |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

**Собеседование, опрос**

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 2. Основные понятия системы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 3. Основы, принципы системы физического воспитания в РФ

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 5. Средства физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 6. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 7. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 8. Основы обучения двигательным действиям

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 9. Техника физических упражнений

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 10. Теоретико-методические основы воспитания силы

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 11. Теоретико-методические основы воспитания быстроты

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.

7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 12. Теоретико-методические основы воспитания выносливости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 13. Теоретико-методические основы воспитания гибкости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 14. Воспитание двигательно-координационных способностей

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 15. Теоретико-методические основы воспитания ловкости

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 16. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.

6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 17. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания

1. Дайте характеристику основных направлений физического воспитания.
2. Общая характеристика предмета «Теория и методика физического воспитания».
3. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
4. Общая характеристика средств физического воспитания.
5. Дайте характеристику частей и фаз физического упражнения.
6. Техника физических упражнений как биодинамическая структура.
7. Педагогические классификации физических упражнений, их значение.

Тема 18. Формы организации физического воспитания

1. Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 19. Планирование, контроль и учет в процессе физического воспитания

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 20. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 21. Физическое воспитание школьников

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 22. Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 23. Физическое воспитание студентов вузов

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 24. Физическое воспитание взрослого населения

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 25. Физическая культура в системе рациональной организации труда

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 27. Направленное формирование личности в процесс физического воспитания

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.

3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 28. Спорт как социальное явление

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 29. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 30. Средства и методы спортивной тренировки

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 31. Основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 32. Структура тренировочного процесса

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.

6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 33. Основы периодизации спортивной тренировки

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

Тема 34. Спортивная тренировка как многолетний процесс

1.Общая характеристика предмета «Методика обучения и воспитания в ФК».
2. Социальная значимость и задачи физического воспитания дошкольников.
3. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста.
4. Общая характеристика средств физического воспитания школьников.
5. Особенности методики обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.
6. Организационные формы урока физической культуры.
7. Структура урока физической культуры в школе.

**Тестирование**

Тема 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания

1. Какова основная цель учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» как научной дисциплины?

А) Разработка эффективных диет для спортсменов

Б) Изучение анатомического строения опорно-двигательного аппарата

В) Психологическая подготовка к соревнованиям

Г) Выявление объективных закономерностей процесса физического воспитания и спортивной тренировки *

2. Какое из определений наиболее полно отражает понятие «Физическая культура»?

А) Процесс изменения форм и функций организма под влиянием нагрузок

Б) Часть общей культуры общества и личности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования человека *

В) Только система спортивных соревнований и рекордов

Г) Лечебная гимнастика и восстановительные процедуры

3. Что является главным специфическим средством физического воспитания?

А) Тренажеры и инвентарь

Б) Гигиенические факторы (режим, питание)

В) Физические упражнения *

Г) Природные силы (солнце, воздух, вода)

4. Какой из перечисленных принципов относится к социальным основам системы физического воспитания в Российской Федерации?

А) Принцип непрерывности процесса

Б) Принцип всестороннего гармонического развития личности *

В) Принцип цикличности нагрузок

Г) Принцип наглядности обучения

5. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в РФ», основой системы физического воспитания в стране является:

А) Коммерческая деятельность фитнес-клубов

Б) Государственная политика, направленная на развитие физической культуры и спорта, и взаимодействие государственных, муниципальных и общественных организаций *

В) Строго обязательная военно-спортивная подготовка всех граждан

Г) Международные олимпийские стандарты

6. Какой принцип физического воспитания требует строгой последовательности и преемственности занятий, исключая резкие перепады нагрузок?

А) Принцип доступности и индивидуализации

Б) Принцип систематичности и последовательности *

В) Принцип сознательности и активности

Г) Принцип оздоровительной направленности

7. В педагогике физического воспитания существует группа общепедагогических принципов. К ним относится:

А) Принцип волнообразности динамики нагрузок

Б) Принцип приоритета соревновательного упражнения

В) Принцип наглядности *

Г) Принцип цикличности тренировочного процесса

8. К специфическим принципам физического воспитания (отражающим именно закономерности двигательной деятельности) относится:

А) Принцип научности

Б) Принцип связи с трудовой деятельностью

В) Принцип непрерывности процесса физического воспитания *

Г) Принцип доступности (по дидактике)

9. Что понимается под термином «Физическая подготовка» в рамках основных понятий системы физического воспитания?

А) Процесс формирования знаний о спорте

Б) Процесс воспитания морально-волевых качеств

В) Процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых в конкретной деятельности *

Г) Процесс врачебного контроля за состоянием здоровья

10. Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога:

А) Проводить занятия только на открытом воздухе

Б) Обеспечивать оптимальное соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся и укреплять их здоровье *

В) Использовать исключительно игровые методы

Г) Строго соблюдать спортивную классификацию

## Тема 9. Техника физических упражнений

1. Что понимается под «техникой физического упражнения» в теории физической культуры?

А) Способность спортсмена выполнять упражнение с максимальной амплитудой

Б) Совокупность количественных показателей движения (скорость, темп, ритм)

В) Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия, обеспечивающий достижение поставленной задачи *

Г) Внешняя форма движения без учёта внутренних усилий

2. Какой из этапов обучения двигательному действию соответствует первоначальному формированию двигательного умения (по классификации Л.П. Матвеева)?

А) Этап закрепления и совершенствования

Б) Этап начального разучивания *

В) Этап стабилизации навыка

Г) Этап вариативного применения

3. В основе обучения двигательным действиям лежит закономерность:

А) Преимущественного развития выносливости перед силой

Б) Поэтапного формирования двигательного навыка (от умения к навыку) *

В) Прямой зависимости между объёмом нагрузки и ростом техники

Г) Приоритета соревновательного метода над всеми остальными

4. Что характеризует понятие «нагрузка» в процессе физического упражнения?

А) Только объём выполненной работы в километрах или тоннах

Б) Мера воздействия физических упражнений на организм, вызывающая активную реакцию функциональных систем *

В) Степень утомления после окончания занятия

Г) Количество повторений упражнения без учёта интенсивности

5. Как соотносятся нагрузка и отдых в тренировочном процессе?

А) Отдых должен полностью нейтрализовать все следы нагрузки, чтобы восстановление было полным

Б) Нагрузка и отдых являются взаимообусловленными компонентами: рациональное чередование обеспечивает адаптацию и рост тренированности *

В) Отдых всегда должен быть пассивным, а нагрузка – максимальной

Г) Интервалы отдыха не влияют на эффект нагрузки

6. Какой интервал отдыха между повторениями упражнения способствует преимущественному развитию выносливости?

А) Жёсткий (полное восстановление)

Б) Ординарный (неполное восстановление, пульс 120–140 уд/мин) *

В) Суперкомпенсаторный (пик восстановления)

Г) Отдых до полного исчезновения одышки

7. К общепедагогическим методам физического воспитания относится метод:

А) Соревновательный

Б) Словесного воздействия (рассказ, объяснение, команда) *

В) Игровой

Г) Строго регламентированного упражнения

8. Какой из перечисленных методов является специфическим методом физического воспитания (т.е. характерен только для данной дисциплины)?

А) Метод наглядного показа (демонстрация)

Б) Метод убеждения

В) Метод вариативного (переменного) упражнения *

Г) Метод контроля и самоконтроля

9. При разучивании нового двигательного действия преимущественно используется метод:

А) Соревновательный

Б) Расчленённо-конструктивный (по частям) *

В) Круговой тренировки

Г) Игровой с полной свободой действий

10. Какой метод физического воспитания основан на строгой регламентации движений и задании точных параметров нагрузки (темп, амплитуда, число повторений)?

А Игровой метод

Б) Соревновательный метод

В) Метод строго регламентированного упражнения *

Г) Метод проблемного обучения

Тема 15. Теоретико-методические основы воспитания ловкости

1. Какой режим мышечной работы считается наиболее эффективным для развития максимальной силы?

А) Статический (изометрический) режим

Б) Преодолевающий (концентрический) режим

В) Уступающий (эксцентрический) режим

Г) Комбинированный (преодолевающий + уступающий) режим *

2. Какой метод воспитания силы характеризуется выполнением упражнений с околопредельными и предельными отягощениями (90–95 % от максимума) при малом количестве повторений (1–3)?

А) Метод повторных усилий

Б) Метод динамических усилий

В) Метод максимальных усилий *

Г) Метод круговой тренировки в режиме аэробной работы

3. Что является ведущим фактором, определяющим уровень развития быстроты (скоростных способностей)?

А) Сила мышц-антагонистов

Б) Подвижность нервных процессов и эффективность внутримышечной координации *

В) Общая выносливость организма

Г) Гибкость позвоночного столба

4. В какой возрастной период (сенситивный период) наблюдается наиболее интенсивный естественный прирост быстроты движений?

А) 5–6 лет

Б) 7–9 лет *

В) 14–16 лет

Г) 17–19 лет

5. Какая разновидность выносливости определяется способностью длительно выполнять работу умеренной интенсивности с преимущественным использованием аэробных источников энергообеспечения?

А) Скоростная выносливость

Б) Силовая выносливость

В) Общая выносливость *

Г) Анаэробная выносливость

6. Для воспитания специальной выносливости в циклических видах спорта преимущественно используются методы:

А) Равномерный и переменный (интервальный) с заданными параметрами интенсивности *

Б) Только соревновательный метод на максимальных дистанциях

В) Исключительно изометрические упражнения

Г) Метод статических усилий с задержкой дыхания

7. Что понимается под активной гибкостью?

А) Способность выполнять движения с максимальной амплитудой под воздействием внешних сил (отягощений, партнёра)

Б) Способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счёт собственных мышечных усилий *

В) Подвижность только в суставах позвоночника

Г) Гибкость, проявляемая после предварительного разогрева

8. Какой метод развития гибкости основан на многократном активном пружинящем выполнении упражнений с постепенным увеличением амплитуды?

А) Статический метод (фиксация позы)

Б) Метод пассивных движений с помощью партнёра

В) Метод активных динамических упражнений (махи, наклоны) *

Г) Баллистический метод с резкими переразгибаниями

9. Воспитание двигательно-координационных способностей наиболее эффективно в сенситивный период:

А) 2–3 года

Б) 7–10 лет *

В) 15–18 лет

Г) После 20 лет

10. Что является основным специфическим средством воспитания ловкости (координационной сложности движений)?

А) Упражнения на силу с максимальными отягощениями

Б) Освоение новых, вариативных двигательных действий и выполнение знакомых упражнений в изменённых условиях *

В) Монотонный бег на длинные дистанции

Г) Пассивные упражнения на растягивание

## Тема 18. Формы организации физического воспитания

1. Что является основной формой организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях?

А) Спортивная секция

Б) Урок физической культуры *

В) Физкультурная минутка в классе

Г) Самостоятельные тренировки дома

2. По какому признаку формы организации физического воспитания делятся на урочные и неурочные?

А) По месту проведения (спортзал или открытый воздух)

Б) По обязательности участия и наличию образовательной программы *

В) По количеству занимающихся

Г) По использованию инвентаря

3. Какая из перечисленных форм организации относится к неурочным (внеклассным) формам физического воспитания?

А) Комбинированный урок

Б) Спортивные соревнования *

В) Вводно-подготовительная часть урока

Г) Заключительная часть урока

4. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания включает в себя знания о:

А) Только о правилах спортивных игр

Б) Закономерностях воздействия физических упражнений на организм, технике движений и методах контроля *

В) Истории Олимпийских игр без привязки к практике

Г) Экономике спортивных организаций

5. Какой метод наиболее эффективен для формирования теоретических знаний в области физической культуры (особенно у младших школьников)?

А) Демонстрация видеозаписей соревнований без комментариев

Б) Самостоятельное изучение учебников

В) Беседа и рассказ с демонстрацией двигательного действия *

Г) Запись конспекта под диктовку преподавателя

6. В процессе физического воспитания осуществляется связь с умственным воспитанием. Это проявляется в том, что:

А) Занятия полностью заменяют учебные предметы

Б) Двигательная активность способствует развитию восприятия, мышления, памяти, а также требует осмысления двигательных задач *

В) Ученики решают математические задачи на перемене

Г) Интеллект развивается только через теорию, а практика не важна

7. Как реализуется нравственное воспитание в ходе занятий физической культурой и спортом?

А) Через беседы о морали в раздевалке

Б) Через специальные упражнения на развитие силы воли

В) Через воспитание чувства ответственности перед командой, уважения к сопернику и соблюдение правил соревнований *

Г) Через оценку техники движений преподавателем

8. Связь физического воспитания с трудовым воспитанием выражается в:

А) Уборке спортзала после урока как основном средстве

Б) Формировании прикладных двигательных навыков и воспитании трудолюбия, настойчивости *

В) Замене уроков труда на физические нагрузки

Г) Изучении инструкций по технике безопасности

9. К неурочным формам организации физического воспитания относятся физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Что из перечисленного к ним относится?

А) Тренировка в ДЮСШ

Б) Физкультурная пауза (минутка) *

В) Самостоятельная утренняя зарядка

Г) Участие в городских соревнованиях

10. В процессе физического воспитания специальные знания формируются не только через теорию, но и через практику. Какой принцип обучения здесь реализуется в первую очередь?

А) Принцип сознательности и активности, когда ученик понимает, что и зачем он делает *

Б) Принцип приоритета соревновательных результатов

В) Принцип минимальной нагрузки

Г) Принцип формального запоминания терминов без их применения

## Тема 27. Направленное формирование личности в процесс физического воспитания

1. В процессе физического воспитания направленное формирование личности предполагает в первую очередь:

А) Развитие исключительно физических качеств

Б) Воспитание морально-волевых, эстетических и интеллектуальных черт личности через двигательную деятельность *

В) Подготовку к сдаче нормативов ГТО

Г) Формирование правильной осанки

2. Основное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) составляют:

А) Упражнения для развития общей выносливости

Б) Средства, направленные на формирование психофизических качеств и двигательных навыков, имеющих прикладное значение для конкретной профессии *

В) Соревновательные упражнения из олимпийских видов спорта

Г) Общеразвивающие упражнения без учёта специфики труда

3. Какой из перечисленных компонентов относится к физической культуре в системе рациональной организации труда?

А) Проведение производственной гимнастики (вводная гимнастика, физкультпаузы) для снижения утомления и повышения работоспособности *

Б) Организация спортивных соревнований на предприятии

В) Ежедневная утренняя зарядка до работы

Г) Лечебная физкультура после травм

4. Для физического воспитания взрослого населения (в возрасте после окончания учёбы) основными организационными формами являются:

А) Обязательные уроки физической культуры

Б) Занятия в физкультурно-оздоровительных группах и клубах по месту жительства или работы *

В) Только индивидуальные тренировки без контроля

Г) Курсы лечебной гимнастики в поликлиниках

5. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, физическое воспитание студентов вузов реализуется через:

А) Только лекционные курсы по теории физической культуры

Б) Учебную дисциплину «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» *

В) Самостоятельные занятия без зачётных требований

Г) Тренировки в спортивных секциях без обязательной программы

6. Физическое воспитание учащихся средних профессиональных учебных заведений (колледжей, техникумов) отличается от школьного:

А) Более низкими требованиями к физической подготовке

Б) Отсутствием обязательных занятий

В) Усилением прикладной направленности с учётом будущей специальности и увеличением объёма самостоятельной работы *

Г) Проведением только игровых занятий

7. При организации физического воспитания школьников младшего возраста (6–10 лет) ведущим методическим принципом является:

А) Максимальное использование соревновательного метода

Б) Преимущественное развитие выносливости

В) Приоритет игрового метода и всестороннего гармоничного развития с учётом сенситивных периодов *

Г) Строгая специализация в одном виде спорта

8. Основной формой физического воспитания детей дошкольного возраста является:

А) Урок физической культуры

Б) Физкультурное занятие в детском саду, включающее общеразвивающие упражнения и подвижные игры *

В) Секция по гимнастике

Г) Самостоятельные игры на площадке

9. Что относится к текущему контролю в процессе физического воспитания?

А) Проверка уровня физической подготовленности в конце учебного года

Б) Оперативная оценка реакции организма на нагрузку на каждом занятии и корректировка параметров упражнений *

В) Заполнение журнала учёта посещаемости

Г) Составление годового плана-графика

10. Планирование в физическом воспитании школьников включает в себя разработку:

А) Только расписания уроков физкультуры

Б) Годового, четвертного и поурочного планов с распределением учебного материала по разделам программы *

В) Сметы расходов на спортивный инвентарь

Г) Графика соревнований только для старших классов

## Тема 34. Спортивная тренировка как многолетний процесс

1. Спорт как социальное явление выполняет функцию социализации личности. Это проявляется в том, что:

А) Спорт является исключительно средством развлечения и досуга

Б) Спортивная деятельность способствует усвоению социальных норм, ценностей и формированию социально значимых качеств личности *

В) Спорт полностью заменяет институт семьи и образования

Г) Спорт направлен только на достижение рекордов без воспитательного аспекта

2. Какова специфическая направленность спортивной тренировки по сравнению с другими видами физического воспитания?

А) Преимущественное развитие гибкости и координации

Б) Оздоровительная направленность и профилактика заболеваний

В) Максимальная реализация двигательных возможностей человека и достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта *

Г) Формирование прикладных навыков для трудовой деятельности

3. Место спортивной тренировки в системе физического воспитания определяется как:

А) Основная форма физического воспитания для всех возрастных групп

Б) Высший, специализированный раздел физического воспитания, ориентированный на достижение спортивных результатов *

В) Вспомогательное средство для общефизической подготовки

Г) Обязательный элемент школьной программы

4. К специфическим средствам спортивной тренировки относятся:

А) Только общеразвивающие упражнения

Б) Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения *

В) Естественные силы природы и гигиенические факторы

Г) Словесные методы обучения

5. Какой метод спортивной тренировки характеризуется непрерывным выполнением упражнения с заданной интенсивностью и длительностью (например, равномерный или переменный бег)?

А) Интервальный метод

Б) Повторный метод

В) Непрерывный метод (экстенсивный) *

Г) Соревновательный метод

6. В структуру подготовки спортсмена входят следующие основные разделы:

А) Тактическая, психологическая, техническая и физическая подготовка *

Б) Только техническая и физическая подготовка

В) Теоретическая и практическая подготовка

Г) Медицинская и восстановительная подготовка

7. Что понимается под макроструктурой тренировочного процесса?

А) Отдельное тренировочное занятие

Б) Недельный микроцикл

В) Большой тренировочный цикл (например, полугодичный, годичный или олимпийский цикл) *

Г) Серия упражнений в одном подходе

8. Основой периодизации спортивной тренировки является:

А) Индивидуальные предпочтения тренера

Б) Календарь соревнований и закономерности адаптации организма, требующие чередования нагрузок и отдыха в фазах подготовки, соревнований и восстановления *

В) Исключительно возрастные изменения спортсмена

Г) Наличие спортивного инвентаря

9. Каковы характерные черты многолетнего процесса спортивной тренировки?

А) Отсутствие этапов, тренировка всегда одинакова

Б) Поэтапность, преемственность, направленность на высшее спортивное мастерство и постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузок с учётом возрастных периодов *

В) Только участие в соревнованиях без тренировок

Г) Постоянное снижение нагрузок с возрастом

10. В многолетней подготовке спортсмена выделяют этап начальной спортивной специализации. Его основная задача:

А) Достижение максимальных результатов

Б) Создание разносторонней базы физической подготовленности и овладение основами техники избранного вида спорта *

В) Участие в Олимпийских играх

Г) Переход в профессиональный спорт

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

**Типовые вопросы зачета (ОПК-1, ОПК-3)**

**Типовые задания для зачета (ОПК-1, ОПК-3)**

**Типовые вопросы экзамена (ОПК-1, ОПК-3)**

**Типовые вопросы тестирования**

1. В процессе овладения двигательными действиями решается ……. задача:

А. воспитательная

Б. оздоровительная

**В. образовательная**

Г. рекреационная

2. Метод организации урока физической культуры при которой все учащиеся одновременно выполняют одинаковую задачу называется:

**А. фронтальный**

Б. поточный

В. групповой

Г. круговой

3. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни называется:

А. физическим развитием

Б. физической культурой личности

**В. физическим совершенством**

Г. физической подготовленностью

4. Игровая физическая деятельность людей, направленная на интенсивную специализированную морофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определенных двигательных действиях называется:

А. спортивная тренировка

Б. спортивная подготовка

**В. спорт**

Г. физическая подготовка

**Типовые вопросы экзамена**

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Значение физического воспитания школьников.
4. Школьные программы по физической культуре.
5. Планирование учебной работы по физическому воспитанию.
6. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
7. Физическое воспитание взрослого населения.

**Типовые задания для экзамена (ОПК-1, ОПК-3)**

Типовые задания

1 Провести сравнительный анализ средств физического воспитания применяемых для развития силы и выносливости в различных возрастных группах занимающихся.

2 Провести сравнительный анализ средств физического воспитания применяемых для развития силы и быстроты в различных возрастных группах занимающихся.

3 Провести сравнительный анализ сторогорегламентированных и не строгорегламентированных методов физического воспитания школьников.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---|---|---|
| «зачтено» (50 - 100 баллов) | ОПК-1 | |
| | ОПК-3 | |
| «не зачтено» (0 - 49 баллов) | ОПК-1 | |
| | ОПК-3 | |

Экзамен

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---|---|---|
| «отлично» (85 - 100 баллов) | ОПК-1 | Отлично планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого |
| | ОПК-3 | Разрабатывает на отлично учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов |
| «хорошо» (70 - 84 баллов) | ОПК-1 | Хорошо планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого |
| | ОПК-3 | Разрабатывает на хорошо учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов |
| «удовлетворительно» (50 - 69 баллов) | ОПК-1 | Удовлетворительно планирует и составляет план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого |
| | ОПК-3 | Разрабатывает на "удовлетворительно"учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов |
| «неудовлетворительно» (менее 50 баллов) | ОПК-1 | Не умеет планировать и составлять план учебно-тренировочного занятия, другие формы занятий с учетом физиологических, санитарно-гигиенических, психолого |
| | ОПК-3 | Не умеет разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1 Основная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 476 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

3. Черепов Е. А. Теория и методика физической культуры : Курс лекций, Ч. 1: Курс лекций. - Челябинск: ЮУрГУ, 2015. - 70 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/154150

4. Черепов Е. А. Теория и методика физической культуры : Учебное пособие, Ч. 2: Учебное пособие. - Челябинск: ЮУрГУ, 2020. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/154151

6.2 Дополнительная литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.

2. Скороходов Н.М., Сютина В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: https://www.monographies.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

**Электронная информационно-образовательная среда**

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.