Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 13:32:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
*подписано ЭЦП* Ардеев Р.Г.
*(подпись, инициалы, фамилия)*

«26» 02 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры и спорта
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Реабилитационная педагогика
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения
очная
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Реабилитационная педагогика, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

| | | |
|---|---|---|
| Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)* | *подписано ЭЦП* | Кругликова В.С. |
| Разработчик программы | *подписано ЭЦП* | Усманов В.Ф. |
| Руководитель образовательной программы | *подписано ЭЦП* | Кругликова В.С. |

## 1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний в области теории и методики физической культуры и спорта; умений и навыков в разработке основных и дополнительных образовательных программ, осуществлять контроль и оценку результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) | | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной |
|---|---|---|
| код компетенции | наименование компетенции | |
| ОПК-2 | Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий): | ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования |
| | | ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными |
| | | ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов |
| | | ОПК-2.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления |
| ОПК-5 | Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении: | ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся |
| | | ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности |

| | | |
|---|---|---|
| | | ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса |

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 17 зачетные единицы (з.е.), 612 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 612 | 3 семестр - 72<br>4 семестр - 72<br>5 семестр - 108<br>6 семестр - 72<br>7 семестр - 108<br>8 семестр - 72<br>9 семестр - 108 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 234 | 3 семестр - 34<br>4 семестр - 34<br>5 семестр - 34<br>6 семестр - 30<br>7 семестр - 34<br>8 семестр - 34<br>9 семестр - 34 |
| в том числе: | | |
| лекции | 84 | 3 семестр - 12<br>4 семестр - 12<br>5 семестр - 12<br>6 семестр - 12<br>7 семестр - 12<br>8 семестр - 12<br>9 семестр - 12 |
| лабораторные занятия | 0 | |
| практические занятия | 150 | 3 семестр - 22<br>4 семестр - 22<br>5 семестр - 22<br>6 семестр - 18<br>7 семестр - 22<br>8 семестр - 22<br>9 семестр - 22 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: | | |
| контрольная работа | 1 | 4 семестр - 1<br>8 семестр - 1 |
| консультации | 3 | 5 семестр - 1<br>7 семестр - 1<br>9 семестр - 1 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 378 | 3 семестр - 38<br>4 семестр - 38<br>5 семестр - 74 |

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| | | 6 семестр - 42<br>7 семестр - 74<br>8 семестр - 38<br>9 семестр - 74 |
| Из них: | | |
| контроль | 104.4 | |
| ФКР: | | |
| *зачет* | 0.8 | 3 семестр - 1<br>4 семестр - 1<br>6 семестр - 1<br>8 семестр - 1 |
| *зачет с оценкой* | 0 | |
| *курсовая работа (проект)* | 2 | 6 семестр - 1 |
| *экзамен* | 3.6 | 5 семестр - 1<br>7 семестр - 1<br>9 семестр - 1 |

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | | | | С | Форма текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек, час. | П, час. | Зч, час. | Эк, час. | КоР, час. | КуР, час. | | |
| 2 курс / 3 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика теории и методики физического воспитания. | | | | | | | | |
| 1.1 | Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного образования.<br><br>Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина.Источники и этапы возникновения теории и методики физической культуры и спорта.Место и значение теории и методики физической культуры и спорта в содержании общего образования.Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.Основные категории и понятия ТиМФК и спорта. Актуальные проблемы научной дисциплины ТиМФК и спорта. Роль ТиМФК и спорта в | 2 | 6 | | | | | 8 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. | | | | | | | | |
| 1.2 | Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни.<br><br>Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека. Роль двигательной деятельности и физической активности в жизни человека. Физическая активность как основа достижения цели и решения задач физического воспитания. Биологическая и социальная основа физической активности. | 2 | 4 | | | | | 6 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 1.3 | Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.<br><br>Направленное воспитательное воздействие на основе специфики физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт как средство нравственного, умственного, трудового, физического и эстетического воспитания. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Личность учителя (преподавателя, тренера) как фактор воспитания. Воспитание потребности к систематическим занятиям по физической культуре и спорту. | 2 | 4 | | | | | 8 | Семинар, Тестирование, Устный опрос |
| 2 | Дидактические основы теории и методики физического воспитания. | | | | | | | | |
| 2.1 | Средства и методы физического воспитания.<br><br>Характеристика средств физического воспитания. Признаки и характеристика физических упражнений. Техника и педагогические классификации физических упражнений. Понятия и общие требования к методам обучения физическим упражнениям. Словесные | 1 | 2 | | | | | 4 | Тестирование, Семинар, Устный опрос |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | методы. Наглядные методы. Практические методы. | | | | | | | | |
| 2.2 | Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.<br><br>Значение принципов обучения в формировании двигательных умений и навыков и в приобретении физкультурных знаний. Принципы сознательности и активности. Принципы индивидуализации и наглядности. Принципы научности и прочности. Принципы повторности и последовательности. Принципы доступности и системности. Принципы систематичности и постепенности. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. | 1 | 2 | | | | | 4 | Семинар, Тестирование, Устный опрос |
| 2.3 | Основы теории и методики обучения двигательным действиям.<br><br>Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение). Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения. Первый этап - создание представления: задачи, средства, методы. Второй этап - разучивание: задачи, средства, методы. Ошибки, причины их возникновения, меры предупреждения и приемы исправления. Освоение двигательного действия на уровне умения. Третий этап - закрепление и совершенствование: задачи, средства, методы. Освоение двигательного действия на уровне | 2 | 2 | | | | | 4 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | навыка. Четвертый этап - интегральное совершенствование навыков и качеств; задачи, средства, методы. Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний. Освоение двигательных действий на уровне умений высшего порядка (суперумения). | | | | | | | | |
| 2.4 | Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.<br><br>Содержание знаний: сведения о физическом воспитании в целом, о закономерностях движения человеческое тела, о правилах разучивания двигательных действий и способах их выполнения, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека и др. Источники знаний - жизненный опыт человека, наглядное и словесное восприятие действий учителя. Методика обучения специальным знаниям. Система знаний. Уровни усвоения и качество знаний. Механизмы формирования знаний. | 2 | 2 | | | | | 3 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 2.5 | Зачет | | | 1 | | | | 0 | |
| Итого по 2 курсу 3 семестру | | 12 | 22 | 1 | | | | 3 | |
| 2 курс / 4 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей). | | | | | | | | |
| 1.1 | Основные понятия, закономерности и принципы развития физических способностей.<br><br>Физические качества. Физические способности. Развитие и воспитание физических качеств. Гетерохронность. Этапность. Фазность. Перенос в развитии способностей. | 1 | 2 | | | | | 2 | Семинар, Тестирование, Практическое задание, Устный опрос |
| 1.2 | Сила и основы методики ее воспитания. | 1 | 2 | | | | | 3 | Тестирование, Практическое |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы. | | | | | | | | задание, Семинар, Устный опрос |
| 1.3 | Выносливость и основы методики ее воспитания.<br><br>Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные пе-риоды развития выносливости. | 1 | 2 | | | | | 2 | Устный опрос, Практическое задание, Семинар, Тестирование |
| 1.4 | Скоростные способности и основы методики их воспитания.<br><br>Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. | 1 | 2 | | | | | 2 | Устный опрос, Тестирование, Практическое задание, Семинар |
| 1.5 | Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.<br><br>Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости. | 1 | 2 | | | | | 3 | Практическое задание, Тестирование, Устный опрос, Семинар |
| 1.6 | Гибкость и основы методики ее воспитания.<br><br>Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития | 1 | 2 | | | | | 2 | Тестирование, Семинар, Практическое задание, Устный опрос |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости. | | | | | | | | |
| 2 | Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании. | | | | | | | | |
| 2.1 | Формы построения занятий в физическом воспитании.<br><br>Урочные и неурочные формы организации физического воспитания в школе.Формы организации физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях. Содержание и структура урока физической культуры и спорта в общеобразовательной школе. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры. Требование к уроку физической культуры в школе. | 4 | 6 | | | | | 1 | Семинар, Тестирование, Практическое задание, Устный опрос |
| 2.2 | Планирование и контроль в физическом воспитании. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.<br><br>Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования по физической культуре. Учебный план и годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Учебная программа и поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект (технологическая карта) урока. Требования к планированию. Задачи и основные виды контроля – предварительный, текущий, итоговый. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. | 2 | 4 | | | | | 1 | Устный опрос, Тестирование, Практическое задание, Семинар |
| 2.3 | Зачет | | | 1 | | | | 0 | |
| 2.4 | Контрольная работа | | | | | 1 | | 0 | |
| Итого по 2 курсу 4 семестру | | 12 | 22 | 1 | | 1 | | 3 | |
| 3 курс / 5 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Научно-методические основы физического воспитания детей | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | дошкольного и школьного возраста. | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.<br><br>Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье). | 2 | 2 | | | | | 6 | Тестирование, Устный опрос, Семинар |
| 1.2 | Физическое воспитание детей школьного возраста.<br><br>Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая куль-тура.Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации | 4 | 4 | | | | | 8 | Семинар, Устный опрос, Тестирование |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе. | | | | | | | | |
| 2 | Организация физического воспитания школьников. | | | | | | | | |
| 2.1 | Формы организации физического воспитания школьников.<br><br>Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые. военно-спортивные, оздоровительные лагеря.Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы. | 2 | 2 | | | | | 4 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |
| 2.2 | Школьный урок физической культуры.<br><br>Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения. | 2 | 4 | | | | | 8 | Тестирование, Устный опрос, Семинар |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.<br><br>Методика разработки документов планирования: общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; общешкольный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий | 2 | 10 | | | | | 1 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |
| 3 | Экзамен | | | | 1 | | | | 3 |
| Итого по 3 курсу 5 семестру | | 12 | 22 | | 1 | | | | 7 |
| 3 курс / 6 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Физичекое воспитание в разные периоды жизни человека. | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическое воспитание студенческой молодежи.<br><br>Цель, задачи физическое воспитание студенческой молодежи.. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Особенности методики занятий в различных учебных отделениях. Оценка успеваемости. Формы организации физического воспитания студентов. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутри вузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях. | 4 | 6 | | | | | 8 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 1.2 | Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.<br><br>Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельность. особенности физического развития и | 2 | 4 | | | | | 8 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся. Контроль за здоровьем и физической подготовленность занимающихся физическими упражнениями. | | | | | | | | |
| 1.3 | Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.<br><br>Старение. Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. | 2 | 4 | | | | | 7 | Семинар, Тестирование, Устный опрос |
| 2 | Система физического воспитания. Формирование профессионализма педагога, специалиста по физической культуре. | | | | | | | | |
| 2.1 | Представление о физическом воспитании как системе.<br><br>Система физического воспитания, ее основы. Цели и задачи физического воспитания. Основы и общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Направления и организационные формы системы физического воспитания. Подготовка и повышение квалификации кадров. Материально-техническое обеспечение системы физического воспитания. | 2 | 2 | | | | | 8 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 2.2 | Формирование профессионализма педагога, специалиста по физической культуре.<br><br>Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте. Технология формирования профессионализма педагога, специалиста по физической культуре и спорту. Структура профессиональной деятельности | 2 | 2 | | | | | 8 | Семинар, Устный опрос, Тестирование |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | специалиста по физической культуре и спорту. Стандарты профессионального физкультурного образования. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности. | | | | | | | | |
| 3 | Зачет | | | 1 | | | | 0 | |
| 4 | Курсовая работа | | | | | | 1 | 2 | |
| Итого по 3 курсу 6 семестру | | 12 | 18 | 1 | | | 1 | 4 | |
| 4 курс / 7 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика спорта и системы подготовки спортсмена. | | | | | | | | |
| 1.1 | Спорт в современном обществе, тенденции его развития.<br><br>Спорт как исторически сложившаяся деятельность человека. Роль и социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов. Виды и типы спорта. Спортивные достижения и тенденции их развития. | 4 | 8 | | | | | 1 | Семинар, Устный опрос, Тестирование |
| 1.2 | Системное представление о подготовке спортсменов.<br><br>Спортивная подготовка и требование к спортсмену в современном спорте. Многолетний характер подготовки спортсменов. Этапы многолетней спортивной подготовки. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Структура системы подготовки спортсменов (отбор, формы организации, управление, тренировка, соревнования, восстановительные мероприятия). | 4 | 6 | | | | | 1 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |
| 2 | Спортивная ориентация и отбор. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Спортивная ориентация.<br><br>Понятие «спортивная ориентация». Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям. Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом. | 2 | 4 | | | | | 6 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 2.2 | Спортивная отбор.<br><br>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Уровни спортивного отбора.Организация и методика спортивного отбора. | 2 | 4 | | | | | 8 | Устный опрос, Семинар, Тестирование |
| 2.3 | Экзамен | | | | 1 | | | 3 | |
| Итого по 4 курсу 7 семестру | | 12 | 22 | | 1 | | | 7 | |
| 4 курс / 8 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивная тренировка. | | | | | | | | |
| 1.1 | Основы спортивной тренировки.<br><br>Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Цели, задачи и средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. | 2 | 4 | | | | | 6 | Семинар, Устный опрос, Тестирование |
| 1.2 | Основные стороны спортивной тренировки.<br><br>Спортивно-техническая подготовка, спортивно-тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка. | 2 | 4 | | | | | 8 | Тестирование, Устный опрос, Семинар |
| 2 | Планирование и контроль в подготовке спортсмена. | | | | | | | | |
| 2.1 | Программирование (планирование) в подготовке спортсменов.<br><br>Планирование в достижении цели системы подготовки спортсменов. | 4 | 8 | | | | | 1 | Устный опрос, Семинар, Тестирование, Практическое задание |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Содержание планирования (определение целей и задач подготовки, учет специфики вида спорта, структуры тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальный возраст для достижения наивысших результатов). Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла (средние и малые циклы, тренировочные занятия). | | | | | | | | |
| 2.2 | Комплексный контроль в подготовке спортсменов.<br><br>Комплексный контроль как служба периодического или непрерывного сравнения, фактически полученных результатов с намеченными планами и последующей корректировкой процесса подготовки спортсменов и самих планов. Основные виды контроля – этапный, текущий и оперативный. Основные формы контроля – педагогический, медико-биологический, психологический. Методы контроля. | 4 | 6 | | | | | 1 | Устный опрос, Практическое задание, Тестирование |
| 3 | Контрольная работа | | | | | 1 | | 0 | |
| 4 | Зачет | | | 1 | | | | 0 | |
| Итого по 4 курсу 8 семестру | | 12 | 22 | 1 | | 1 | | 3 | |
| 5 курс / 9 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. | | | | | | | | |
| 1.1 | Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.<br><br>Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды и в различных условиях жизнедеятельности человека. Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа. | 2 | 4 | | | | | 6 | Устный опрос, Тестирование, Семинар |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2 | Содержательные основы оздоровительной физической культуры.<br><br>Формирование понятий «оздоровительно-реабилитационная физическая культура» («физкультурная реабилитация») и «оздоровительно-рекреационная физическая культура» («физкультурная рекреация»), их сущности и границы применения. Понятие «оздоровительная физическая культура», ее роль в формировании здорового образа и стиля жизни. Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности. Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа. | 4 | 6 | | | | | 7 Устный опрос, Тестирование, Семинар |
| 2 | Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. | | | | | | | |
| 2.1 | Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.<br><br>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. Методика и системы оздоровительной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств. | 4 | 6 | | | | | 1 Семинар, Устный опрос, Практическое задание |
| 2.2 | Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.<br><br>Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре.Оперативный и текущий контроль. Этапный контроль. | 2 | 6 | | | | | 1 Тестирование, Устный опрос |
| 3 | Контрольная работа | | | | | 1 | | 0 |
| 4 | Экзамен | | | | 1 | | | 3 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Итого по 5 курсу 9 семестру | 12 | 22 | | 1 | 1 | | 7 |
| Итого по дисциплине | 84 | 150 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 |

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Наименование семинарских и практических работ | Объем, час. |
|---|---|---|
| 3 курс / 5 семестр | | |
| 1. | Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников | 1 |
| 2. | Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье) | 1 |
| 3. | Задачи, средства, особенности методики. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура | 2 |
| 4. | Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания. Особенности физического воспитания в сельской школе | 2 |
| 5. | Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые. военно-спортивные, оздоровительные лагеря | 1 |
| 6. | Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы | 1 |
| 7. | Подготовка учителя к уроку. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями | 2 |
| 8. | Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения | 2 |
| 9. | Виды, формы и методика разработки документов планирования | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 10. | Общие требования, предъявляемые к планированию | 2 |
| 11. | Документы планирования в школе | 2 |
| 12. | Общешкольный план спортивных мероприятий | 2 |
| 13. | Общешкольный план физкультурно-оздоровительных мероприятий | 2 |
| 3 курс / 6 семестр | | |
| 1. | Особенности методики занятий в различных учебных отделениях | 2 |
| 2. | Оценка успеваемости. Формы организации физического воспитания студентов | 2 |
| 3. | Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутри вузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях | 2 |
| 4. | Физическая культура в режиме трудового дня | 2 |
| 5. | Физическая культура в быту трудящихся | 2 |
| 6. | Контроль за здоровьем и физической подготовленность занимающихся физическими упражнениями | 2 |
| 7. | Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте | 2 |
| 8. | Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями | 2 |
| 9. | Направления и организационные формы системы физического воспитания. Подготовка и повышение квалификации кадров | 1 |
| 10. | Материально-техническое обеспечение системы физического воспитания | 1 |
| 11. | Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту | 2 |
| 12. | Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности | 2 |
| 4 курс / 7 семестр | | |
| 1. | Виды и типы спорта | 2 |
| 2. | Основные направления в развитии спортивного движения | 2 |
| 3. | Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки спортсменов | 2 |
| 4. | Спортивные достижения и тенденции их развития | 2 |
| 5. | Построение тренировки в малых циклах (микроциклах) | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 6. | Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах) | 2 |
| 7. | Построение тренировки в больших циклах (макроциклах) | 2 |
| 8. | Выбор для каждого человека вида спорта, который соответствует его индивидуальным особенностям | 2 |
| 9. | Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом | 2 |
| 10. | Уровни спортивного отбора | 2 |
| 11. | Организация и методика спортивного отбора | 2 |
| 4 курс / 8 семестр | | |
| 1. | Методы и принципы спортивной тренировки | 2 |
| 2. | Тренировочные и соревновательные нагрузки | 2 |
| 3. | Спортивно-тактическая подготовка | 2 |
| 4. | Физическая подготовка | 2 |
| 5. | Содержание планирования (определение целей и задач подготовки, учет специфики вида спорта, структуры тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальный возраст для достижения наивысших результатов) | 4 |
| 6. | Перспективные, годичные планы и в пределах годичного цикла | 2 |
| 7. | Учебно-тренировочные занятия | 2 |
| 8. | Основные виды контроля – этапный, текущий и оперативный | 2 |
| 9. | Основные формы контроля – педагогический, медико-биологический, психологический | 2 |
| 10. | Методы контроля | 2 |
| 2 курс / 4 семестр | | |
| 1. | Развитие и воспитание физических качеств | 1 |
| 2. | Гетерохронность. Этапность. Фазность | 1 |
| 3. | Возрастные периоды развития качеств силы | 1 |
| 4. | Методика развития силы: задачи, средства и методы | 1 |
| 5. | Методика развития выносливости, задачи, средства и методы | 1 |
| 6. | Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости | 1 |
| 7. | Методика развития быстроты: задачи, средства и методы | 1 |
| 8. | Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | Методика развития ловкости: задачи, средства и методы | 1 |
| 10. | Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости | 1 |
| 11. | Методика развития гибкости: задачи, средства и методы | 1 |
| 12. | Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости | 1 |
| 13. | Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры | 2 |
| 14. | Содержание и структура урока физической культуры и спорта в общеобразовательной школе | 2 |
| 15. | Требование к уроку физической культуры в школе | 2 |
| 16. | Учебная программа и поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект (технологическая карта) урока. Требования к планированию | 2 |
| 17. | Задачи и основные виды контроля – предварительный, текущий, итоговый. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий | 2 |
| 5 курс / 9 семестр | | |
| 1. | Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды и в различных условиях жизнедеятельности человека | 2 |
| 2. | Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа | 2 |
| 3. | Основные виды в системе оздоровительной физической культуры | 2 |
| 4. | Место направленно-оздоровительных средств в различные возрастные периоды онтогенеза и в различных условиях жизнедеятельности | 2 |
| 5. | Механизм оздоровительного действия, физических упражнений, закаливания, массажа | 2 |
| 6. | Характеристика средств специально-оздоровительной направленности | 2 |
| 7. | Методика и системы оздоровительной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 2 |
| 8. | Дозирование физических нагрузок, закаливания и массажа, сочетание средств | 2 |
| 9. | Виды педагогического контроля | 2 |
| 10. | Оперативный и текущий контроль | 2 |
| 11. | Этапный контроль | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 курс / 3 семестр | | |
| 1. | Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные категории и понятия ТиМФК и спорта | 2 |
| 2. | Актуальные проблемы научной дисциплины ТиМФК и спорта | 2 |
| 3. | Роль ТиМФК и спорта в формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту | 2 |
| 4. | Личность учителя (преподавателя, тренера) как фактор воспитания. Воспитание потребности к систематическим занятиям по физической культуре и спорту | 2 |
| 5. | Физическая активность как основа достижения цели и решения задач физического воспитания. Биологическая и социальная основа физической активности | 2 |
| 6. | Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту | 2 |
| 7. | Личность учителя (преподавателя, тренера) как фактор воспитания. Воспитание потребности к систематическим занятиям по физической культуре и спорту | 2 |
| 8. | Понятия и общие требования к методам обучения физическим упражнениям | 1 |
| 9. | Словесные методы. Наглядные методы. Практические методы | 1 |
| 10. | Принципы сознательности и активности. Принципы индивидуализации и наглядности. Принципы научности и прочности. Принципы повторности и последовательности. Принципы доступности и системности. Принципы систематичности и постепенности | 1 |
| 11. | Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий; принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания | 1 |
| 12. | Умение применять комплекс двигательных действий в вариативных условиях на основе высокого уровня физических качеств и специальных знаний | 1 |
| 13. | Освоение двигательных действий на уровне умений | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | высшего порядка (суперумения) | |
| 14. | Источники знаний - жизненный опыт человека, наглядное и словесное восприятие действий учителя | 1 |
| 15. | Методика обучения специальным знаниям. Система знаний. Уровни усвоения и качество знаний. Механизмы формирования знаний | 1 |

## 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

**Тестовые задания**

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Укажите, какое количество часов в год отводится типовой программой
по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:
1) 100 ч;
2) 115 ч;
3) 105 ч;
4) 90 ч.

2. Новым подходом в воспитании детей является:
1) личностно-ориентированный подход;
2) деятельностный;
3) природосообразный подход;
4) когнитивный подход.

3. Какие группы требований устанавливает стандарт к результатам обучающихся?
1) личностные, предметные, общеобразовательные;
2) предметные, нравственные, идеологические, личностные;
3) предметные, метапредметные, идеологические;
4) личностные, предметные, метапредметные.

1. Установите последовательность этапов тематического планирования учебных занятий.
а) определение основных блоков тематического планирования;
б) распределение общего количества годовых учебных часов по разделам и темам курса;
в) изучение образовательной программы учебного курса;
г) планирование учебных занятий внутри каждого блока учебного курса;
е) окончательная компоновка и оформление годового тематического плана.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

2. Установите последовательность методов обучения в логике возрастания степени самостоятельности обучающихся:
а) исследовательский метод;
б) информационно-рецептивный метод;
в) частично-поисковый метод;
г) метод проблемного изложения;
е) репродуктивный метод.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

3. Установите последовательность компонентов структуры учебной деятельности в логике формирования:
а) учебно-познавательный мотив;
б) учебные действия;
в) действия контроля и оценки;
г) учебная задача;
е) познавательная потребность.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
**Критерии оценки (в баллах*)*:**
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Устный опрос**

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике
1. Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина.
2. Источники и этапы возникновения теории и методики физической культуры и спорта.
3. Место и значение теории и методики физической культуры и спорта в содержании общего образования.
4. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования.
5. Основные категории и понятия ТМФК и С.
6. Актуальные проблемы научной дисциплины ТМФК и С.
7. Роль ТМФК и С в формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**Контрольная работа**

**Тематика контрольных работ по теории и методике физической культуры и спорта**

1. Социальные функции и формы физического воспитания.
2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
3. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
4. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
5. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
6. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
7. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
8. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
9. Инновационные направления в системе физического воспитания детей.
10. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
11. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
12. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
13. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
14. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
15. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
16. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
17. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
18. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
19. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
20. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
21. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.
22. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
23. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
24. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
25. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
26. Методика закаливания детей в дошкольном учреждении.
27. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольных работ

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом

вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

**Критерии оценки (в баллах)**:

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если В теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

**Конспект**

Средства и методы физического воспитания и спорта.
1. Характеристика средств физического воспитания и спорта.
2. Признаки и характеристика физических упражнений.
3. Техника и педагогические классификации физических упражнений.
4. Понятия и общие требования к методам обучения физическим упражнениям.
5. Словесные методы.
6. Наглядные методы.
7. Практические методы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

**Критерии оценки конспекта**:
1.Соответствие содержания теме;
2.Правильная структурированность информации;
3.Наличие логической связи изложенной информации;
4.Соответствие оформления требованиям;
5.Аккуратность и грамотность изложения;
6.Работа сдана в срок.

**5 баллов -** конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;

**4 балла -** конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;
**3 балла -** при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;
**2 балла -** тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

**Вопросы для семинаров**

**Физическое воспитание детей школьного возраста.**
1. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.
7. Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. 8. Адаптивная физическая культура.
9. Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах.
10. Особенности физического воспитания в сельской школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
**Критерии оценки (в баллах)**:
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**Практическое задание**

1. Составьте план-конспект (технологическую карту) урока. Основная задача урока обучение передаче мяча двумя руками сверху (волейбол).
2. Составьте план-конспект (технологическую карту) урока. Основная задача урока обучение ловле и передаче мяча двумя раками от груди (баскетбол).
3. Составьте план-конспект (технологическую карту) урока. Основная задача урока обучение технике низкого старта и стартового разгона.
4. Составьте план одного тренировочного занятия подготовительного этапа на примере своего вида спорта.
5. Составьте план-график прохождения учебного материала на первую четверть в пятом классе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

**Практическое задание**

Критерии оценивания практического задания

**5 баллов** выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.

**4 балла** выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.

**3 балла** выставляется, если студент в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.

**2 балла** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.

**Курсовая работа**

Описание курсовой работы: курсовая работа, как правило, включает теоретическую часть — изложение позиций и подходов, сложившихся в науке по данному вопросу, и аналитическую (практическую часть) — содержащую анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере предприятия, экологической проблемы или иного объекта). Курсовая работа в обязательном порядке содержит оглавление, введение, в котором формулируются цель и задачи, теоретический раздел, практический раздел, иногда проектную часть, в которой студент отражает проект решения рассматриваемой проблемы, заключение, список литературы, и приложения по необходимости. Объем курсовой работы может варьироваться.

**Тематика курсовых работ по теории и методике физической культуры и спорта**

1. Социальные функции и формы физического воспитания.
2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
3. основы регулирования массы тела.
4. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
5. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

6. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
7. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Обучение движения (методика поэтапного формирования двигательных действий).
9. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
10. Средства и методы воспитания силовых способностей.
11. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
12. Средства и методы воспитания гибкости.
13. Средства и методы воспитания координационных способностей.
14. Общая выносливость и методика ее воспитания.
15. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
16. Физическое воспитание детей до 3 лет.
17. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
18. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
19. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
20. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
21. Физического воспитания детей дошкольного возраста в семье.
22. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
23. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
24. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
25. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
26. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
27. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
28. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
29. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
30. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
31. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
32. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
33. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
34. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
35. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
37. Социальные функции спорта.
38. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.
39. Проблемы оптимального построения системы состязаний.
40. Основные факторы и их роль в системе подготовки спортсмена.
41. Специальные принципы спортивной тренировки.
42. Физическая подготовка спортсмена.
43. Тактическая подготовка спортсмена.
44. Техническая подготовка спортсмена.
45. Основы периодизации круглогодичной тренировки.
46. Стадия базовой подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

47. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей в системе многолетних занятий спортом.
48. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
49. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
50. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
51. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
52. Организационно-методические основы производственной физической культуры.
53. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях.
54. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
55. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
56. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики, дыхательной гимнастики и др.
57. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
58. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
59. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
60. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
61. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки.
62. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
63. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
64. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
65. Методика оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста.
66. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
67. Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
68. Методика закаливания детей в дошкольном учреждении.
69. Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
70. Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения курсовых работ

Описание методики оценивания выполнения курсовой работы: оценка за выполнение курсовой работы ставится на основании качества содержания работы (достижение сформулированной цели и решение задач, полнота раскрытия темы, системность подхода, отражение знаний литературы и различных точек зрения по теме, нормативно-технологических документов, аргументированное обоснование выводов и предложений);
соблюдение графика выполнения курсовой работы; за качество доклада на защите курсовой работы.

**Критерии оценки (в баллах*):***

**5** баллов выставляется студенту, если

1. Тема курсовой работы актуальна; содержание соответствует выбранной теме.
2. Главы и параграфы соответствуют содержанию курсовой работы; наличие выводов по подразделам и разделам.

3. Присутствует логика, грамотность и стиль изложения,
4. Самостоятельность выполнения работы.
5. Наличие практических рекомендаций.
6. Качество оформления текста, рисунков, схем, таблиц, правильность оформления списка использованной литературы (достаточность и новизна изученной литературы).
7. Студент ответил на вопросы при публичной защите работы.
**4** балла выставляется студенту, если:
1. Тема курсовой работы актуальна; содержание соответствует выбранной теме.
2. Главы и параграфы недостаточно соответствуют содержанию курсовой работы; наличие выводов по подразделам и разделам.
3. Присутствует логика, есть недочеты в грамотности и стиле изложения,
4. Присутствует самостоятельность в выполнении работы.
5. Наличие практических рекомендаций.
6. Качество оформления текста, рисунков, схем, таблиц, правильность оформления списка использованной литературы имеет незначительные недочеты (недостаточная новизна изученной литературы).
7. Студент ответил не все на вопросы при публичной защите работы.
**3** балла выставляется студенту, если:
1. Тема курсовой работы недостаточно актуальна; содержание не в полной мере соответствует выбранной теме.
2. Главы и параграфы недостаточно соответствуют содержанию курсовой работы; нет выводов по подразделам и разделам.
3. Присутствует логика, есть недочеты в грамотности и стиле изложения,
4. Самостоятельность в выполнении работы низкая.
5. Наличие практических рекомендаций.
6. Качество оформления текста, рисунков, схем, таблиц, правильность оформления списка использованной литературы имеет значительные недочеты (недостаточная новизна изученной литературы).
7. Студент ответил не все на вопросы при публичной защите работы.
**0-2** балла выставляется студенту, если:
1. Тема курсовой работы не актуальна; содержание не соответствует выбранной теме.
2. Главы и параграфы не соответствуют содержанию курсовой работы; нет выводов по подразделам и разделам.
3. Логика отсутствует, есть значительные недочеты в грамотности и стиле изложения,
4. Самостоятельность в выполнении работы крайне низкая.
5. Отсутствие практических рекомендаций.
6. Качество оформления текста, рисунков, схем, таблиц, правильность оформления списка использованной литературы имеет значительные недочеты (недостаточная новизна изученной литературы).
7. Студент не ответил на вопросы при публичной защите работы.

**Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 3 семестр

1. Задачи курса ТиМФКиС в профессиональной подготовке будущих специалистов.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. ТиМФКиС как учебная дисциплина, ее основные понятия: «физическая культура»; «физическое воспитание»; «спорт»; «физическое развитие»; «физическая подготовленность»; «физическое образование»; «физическая активность»; «физическое совершенство».

4. Источники и этапы развития ТиМФКиС.
5. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма.
6. Овладение основами физкультурного знания и формирование мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.
7. Основы многолетней общефизической подготовки человека.
8. Физическая активность в раннем возрасте.
9. Физическая активность детей дошкольного возраста.
10. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
11. Физическая активность подростков.
12. Физическая активность старших школьников.
13. Физическая активность людей молодого и среднего возраста.
14. Физическая активность пожилых людей.
15. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
16. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Требования к личности преподавателя как воспитателя.
17. Традиционно принятые методы воспитания, используемые в физическом воспитании (метод убеждения, метод упражнения, наглядный пример, методы поощрения, методы наказания).
18. Формы организации воспитательной работы в процессе занятия физическими упражнениями.
19. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
20. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
21. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
22. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания.
2. Техника физических упражнений и критерии оценки ее эффективности.
3. Характеристика движений.
4. Классификация физических упражнений.
5. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
6. Ближайший и кумулятивный эффекты упражнений.
7. Методы физического воспитания и общие требования к ним.
8. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения.
9. Специфические методы физического воспитания: игровой и соревновательный методы.
10. Общепедагогические методы физического воспитания (методы использования слова).
11. Общепедагогические методы физического воспитания (методы обеспечения наглядности).
12. Общеметодические принципы (принцип сознательности и активности).
13. Общеметодические принципы (принцип научности и прочности).
14. Общеметодические принципы (принцип индивидуализации и доступности).
15. Общеметодические принципы (принцип наглядности и повторности).
16. Общеметодические принципы (принцип системности, последовательности и постепенности).
17. Принципы воспитания (принцип связи с жизнью, принцип воспитания в коллективе и опоры на коллектив, принцип сочетания требовательности и уважения к личности).
18. Принципы воспитания (принцип единства требований и воспитательных воздействий, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанника, принцип систематичности и непрерывности процесса воспитания).

19. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий).
20. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
21. Формирование знаний в процессе физического воспитания (система знаний и требования к методике обучения специальным знаниям).
22. Уровни усвоения и качество знаний в процессе физического воспитания.
23. Понятие о физических качествах. Закономерности развития физических способностей и принципы воспитания физических качеств.
24. Сила и основы методики ее воспитания.
25. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
26. Выносливость и основы методики ее воспитания.
27. Гибкость и основы методики ее воспитания.
28. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
29. Формы построения занятий в физическом воспитании.
30. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Значение и задачи физического воспитания студенческой молодежи.
2. Возрастные особенности обучающихся в вузе.
3. Методические основы физического воспитания в вузе.
4. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
5. Задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
6. Возрастные особенности обучающихся воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
7. Методические основы физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
8. Физическая культура в режиме трудового дня.
9. Физическая культура в быту трудящихся.
10. Физическое воспитание в пожилом возрасте.
11. Физическое воспитание в старшем возрасте.

Примерные вопросы к зачету, 4 курс / 8 семестр

1. Основные стороны спортивной тренировки (компоненты).
2. Цели и задачи спортивной тренировки.
3. Средства спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки.
5. Принципы спортивной тренировки.
6. Спортивно-техническая подготовка.
7. Спортивно-тактическая подготовка.
8. Физическая подготовка.
9. Психическая подготовка.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки.11.
11. Основы построения процесса спортивной подготовки (структура тренировочного процесса, этапы многолетней подготовки).
12. Этап предварительной подготовки.
13. Этап начальной спортивной специализации.
14. Этап углубленной специализации.

15. Этап спортивного совершенствования.
16. Построение тренировки в малых циклах.
17. Построение тренировки в средних циклах.
18. Построение тренировки в больших циклах.
19. Подготовительный период.
20. Соревновательный период.
21. Переходный период.
22. Документы планирования.
23. Технология планирования в спорте.
24. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля
**зачтено** – от 60 до 110 баллов
**не зачтено** – от 0 до 59 баллов.

**Экзаменационные билеты**

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 5 семестр

1. Задачи курса ТиМФКиС в профессиональной подготовке будущих специалистов.
2. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
3. ТиМФКиС как учебная дисциплина, ее основные понятия: «физическая культура»; «физическое воспитание»; «спорт»; «физическое развитие»; «физическая подготовленность»; «физическое образование»; «физическая активность»; «физическое совершенство».
4. Источники и этапы развития ТиМФКиС.
5. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма.
6. Овладение основами физкультурного знания и формирование мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.
7. Основы многолетней общефизической подготовки человека.
8. Физическая активность в раннем возрасте.
9. Физическая активность детей дошкольного возраста.
10. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
11. Физическая активность подростков.
12. Физическая активность старших школьников.
13. Физическая активность людей молодого и среднего возраста.
14. Физическая активность пожилых людей.
15. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
16. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Требования к личности преподавателя как воспитателя.
17. Традиционно принятые методы воспитания, используемые в физическом воспитании (метод убеждения, метод упражнения, наглядный пример, методы поощрения, методы наказания).
18. Формы организации воспитательной работы в процессе занятия физическими упражнениями.

19. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
20. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
21. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
22. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
23. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания.
24. Техника физических упражнений и критерии оценки ее эффективности.
25. Характеристика движений. Классификация физических упражнений.
26. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
27. Ближайший и кумулятивный эффекты упражнений.
28. Методы физического воспитания и общие требования к ним.
29. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения.
30. Специфические методы физического воспитания: игровой и соревновательный методы.
31. Общепедагогические методы физического воспитания (методы использования слова).
32. Общепедагогические методы физического воспитания (методы обеспечения наглядности).
33. Общеметодические принципы (принцип сознательности и активности).
34. Общеметодические принципы (принцип научности и прочности).
35. Общеметодические принципы (принцип индивидуализации и доступности).
36. Общеметодические принципы (принцип наглядности и повторности).
37. Общеметодические принципы (принцип системности, последовательности и постепенности).
38. Принципы воспитания (принцип связи с жизнью, принцип воспитания в коллективе и опоры на коллектив, принцип сочетания требовательности и уважения к личности).
39. Принципы воспитания (принцип единства требований и воспитательных воздействий, принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанника, принцип систематичности и непрерывности процесса воспитания).
40. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействий).
41. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
42. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
43. Основы формирования двигательного навыка.
44. Психолого-педагогические особенности формирования двигательного навыка.
45. Процесс обучения двигательным действиям: этап ознакомления с двигательным действием.
46. Процесс обучения двигательным действиям: этап начального разучивания двигательного действия.
47. Процесс обучения двигательным действиям: этап закрепления приобретенного элементарного умения.
48. Процесс обучения двигательным действиям: этап обучения применению навыков в различных условиях.
49. Формирование знаний в процессе физического воспитания (система знаний и требования к методике обучения специальным знаниям).
50. Уровни усвоения и качество знаний в процессе физического воспитания.
51. Понятие о физических качествах.
52. Закономерности развития физических способностей.
53. Принципы воспитания физических качеств.
54. Сила и основы методики ее воспитания.
55. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
56. Выносливость и основы методики ее воспитания.

57. Гибкость и основы методики ее воспитания.
58. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
59. Формы построения занятий в физическом воспитании.
60. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 7 семестр

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
4. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма.
5. Овладение основами физкультурного знания и формирование мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.
6. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.
8. Формирование личности в процессе физического воспитания. Характеристика принципов, методов и форм организации воспитательной работы.
9. Характеристика средств физического воспитания. Техника двигательного действия. Классификация физических упражнений.
10. Характеристика методов обучения в физическом воспитании (общепедагогические методы физического воспитания).
11. Характеристика методов обучения в физическом воспитании (специфические методы физического воспитания).
12. Реализация общеметодических принципов в физическом воспитании (принцип сознательности, активности, научности, прочности, индивидуализации и доступности).
13. Реализация общеметодических принципов в физическом воспитании (принцип наглядности, повторности, системности, последовательности и постепенности).
14. Реализация специфических принципов физического воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы и психолого-педагогические особенности формирования двигательного навыка.
16. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов (первый и второй этапы).
17. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов (третий и четвертый этапы).
18. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
19. Понятие о физических качествах. Закономерности развития физических способностей и принципы воспитания физических качеств.
20. Сила и основы методики ее воспитания.
21. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
22. Выносливость и основы методики ее воспитания.
23. Гибкость и основы методики ее воспитания.
24. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
25. Формы построения занятий в физическом воспитании.
26. Планирование и контроль в физическом воспитании.
27. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
28. Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, методы, формы).
29. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
30. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
31. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

32. Формы организации физического воспитания школьников в школе, системе внешкольных учреждений и семье.
33. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
34. Физическое воспитание детей в вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.
35. Школьный урок физической культуры – основная форма учебной работы. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
36. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
37. Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи, средства, методы, формы). Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
38. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка, построение и основы методики.
40. Система физического воспитания в Российской Федерации.
41. Спорт в современном обществе. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
42. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.
43. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
44. Спортивная ориентация в процессе многолетней подготовки.

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 9 семестр

1. Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
4. Биологическая и социальная сущности двигательной деятельности организма.
5. Овладение основами физкультурного знания и формирование мотивации физической активности в разные периоды жизни человека.
6. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.
8. Формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Характеристика принципов, методов и форм организации воспитательной работы.
10. Характеристика средств физического воспитания. Техника двигательного действия. Классификация физических упражнений.
11. Характеристика методов обучения в физическом воспитании (общепедагогические методы физического воспитания).
12. Характеристика методов обучения в физическом воспитании (специфические методы физического воспитания).
13. Реализация общеметодических принципов в физическом воспитании (принцип сознательности, активности, научности, прочности, индивидуализации и доступности).
14. Реализация общеметодических принципов в физическом воспитании (принцип наглядности, повторности, системности, последовательности и постепенности).
15. Реализация специфических принципов физического воспитания.
16. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы и психолого-педагогические особенности формирования двигательного навыка.
17. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов (первый и второй этапы).

18. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов (третий и четвертый этапы).
19. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
20. Понятие о физических качествах. Закономерности развития физических способностей и принципы воспитания физических качеств.
21. Сила и основы методики ее воспитания.
22. Скоростные способности и основы методики их воспитания.
23. Выносливость и основы методики ее воспитания.
24. Гибкость и основы методики ее воспитания.
25. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
26. Формы построения занятий в физическом воспитании.
27. Планирование и контроль в физическом воспитании.
28. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
29. Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, методы, формы).
30. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
32. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
33. Формы организации физического воспитания школьников в школе, системе внешкольных учреждений и семье.
34. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
35. Физическое воспитание детей в вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития.
36. Школьный урок физической культуры – основная форма учебной работы. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
37. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
38. Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи, средства, методы, формы). Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
39. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка, построение и основы методики.
41. 40.Система физического воспитания в Российской Федерации.
42. Спорт в современном обществе. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.
43. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
44. Спортивные достижения и тенденции их развития.
45. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов (цель, задачи, средства, методы, принципы).
46. Основные стороны спортивной тренировки (компоненты). Тренировочные и соревновательные нагрузки.
47. Основы построения процесса спортивной подготовки (структура тренировочного процесса, этапы многолетней подготовки).
48. Технология планирования в спорте.
49. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
50. Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки.
51. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
52. Основы построения оздоровительной тренировки.
53. Характеристика средств специально оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба и бег.
54. Характеристика средств специально оздоровительной направленности: плавание, ходьба на лыжах.

55. Характеристика средств специально оздоровительной направленности: езда на велосипеде, прыжки со скакалкой.
56. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: система Купера, система Амосова, система Михао Икай.
57. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: система Лидьярда, система Моргауза, гимнастика Томпсона.
58. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: система Пинкней Калане, шейпинг.
59. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аэробика.
60. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: аквaджогинг, стретчинг, ритмическая гимнастика.
61. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем: дыхательная гимнастика, йога.
62. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ<br>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ<br>«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»<br>БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ<br>Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Теория и методика физической культуры и спорта<br>очная форма обучения<br>3 курс 5 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.<br>Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Профиль: Физическая культура, Реабилитационная педагогика</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1<br>1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.<br>2. Общепедагогические методы физического воспитания (методы обеспечения наглядности).<br>3. Практическое задание</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой<br>_____</td></tr>
</table>

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

3,4,6,8 семестр - зачет, 6 семестр - курсовая работа, 5,7,9 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

*для экзамена:* текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

*для зачета:* текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

*для экзамена:*

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета:*

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

**Рейтинг-план дисциплины**

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

| | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **1** | 5 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **3** | | | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **4** | | | | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **5** | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **6** | | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| **7** | | | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **8** | | | | | | | | 5 | 5 | 4 |
| **9** | | | | | | | | | 5 | 5 |
| **10** | | | | | | | | | | 5 |

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 5.1. Основная учебная литература


1. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.
3. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. завед. / Л. П. Матвеев .— 3-е изд. — Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань, 2003 .— 159 с. — ISBN 5-8114-0483-2 : 50 р. 00 к.

### 5.2. Дополнительная учебная литература

1. Курс лекций по теории и методике физического воспитания : уч. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 050120(033100)-Физ.культура / В. Ф. Усманов , Н. Ф. Мартусевич .— Москва-Бирск : БГПИ, 2004 .— 320 с.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577

### 5.3. Другие учебно-методические материалы

## 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

**Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|---|---|
| Аудитория 203(ФМ) | Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux<br>3. Браузер Google Chrome |
| Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ) | Для самостоятельной работы | Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410.<br>Программное обеспечение<br>1. Браузер Google Chrome<br>2. LIBREOFFICE |
| Аудитория 4(БФ) | Для хранения оборудования | Ноутбук, учебно-методические пособия. |
| Читальный зал(ФМ) | Для курсового проектирования | Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux |