

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика физической культуры

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы  
Спортивная тренировка (единоборства)

---

Форма обучения  
очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.14 Теория и методика физической культуры относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом	ОПК-1.1: Знает: - теорию урока физической культуры; - закономерности спортивной тренировки.  ОПК-1.2: Умеет: - планировать образовательный процесс в процессе урока ФК; - планировать образовательный процесс во время спортивной тренировки.  ОПК-1.3: Имеет опыт: - обучения двигательным действиям в процессе уроков физической культуры и учебно-тренировочных занятий.	Тест	Курсовая работа Контрольные вопросы

	<p>аспектах;</p> <p>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</p> <p>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <p>- анатомо-физиологические основы развития физических качеств;</p> <p>психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</p> <p>методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппингтест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрия);</p>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методiku проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>классификацию спортивной дисциплины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебнопрограммной документации для проведения занятий по виду спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- правила и организация соревнований по виду спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта;</li> </ul> <p>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта.</li> </ul> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>— выявлять зависимость между процессами</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровне физической работоспособности;</p> <p>- организовать тестирование по индексу Гарвардского степ-теста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста;</p> <p>-использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия);</p> <p>– описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</p> <p>- планировать</p>			
--	--	--	--	--

	<p>тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта;</p> <p>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <p>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта;</p> <p>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <p>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач;</p> <p>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;</p>			
--	---	--	--	--

	<p>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;</p> <p>- определять задачи тренировочного занятия по виду спорта;</p> <p>- подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта;</p> <p>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</p> <p>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p><b>ОПК-1.3: Имеет опыт:</b></p> <p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <p>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <p>- планирования тренировочных занятий по виду спорта;</p> <p>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием</p>			
--	---	--	--	--



	<p>средств спортивных дисциплин;</p> <p>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p> <p>- организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>			
ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	<p>ОПК-11.1: Знает:</p> <p>- роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</p> <p>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</p> <p>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <p>- методологические предпосылки (современные общенаучные подходы) в исследовании физической</p>	<p>ОПК-11.1:</p> <p>Знает:</p> <p>общедагогические и специфические методы и средства физического воспитания;</p> <p>- специфику их применения в процессе уроков по физической культуре и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>ОПК-11.2:</p> <p>Умеет:</p> <p>- грамотно использовать в практической деятельности самые современные научные теоретические знания о методах и средства физического воспитания в различных звеньях системы физической культуры.</p> <p>ОПК-11.3:</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- подготовки и проведения педагогических исследований пробного характера, ориентированных на физическое воспитание.</p>	Тест	<p>Курсовая работа</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития вида спорта, направления повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul> <p>ОПК-11.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в виде спорта; физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП)</li> <li>- определять задачи научного исследования;</li> <li>- анализировать инновационные методики;</li> <li>- определять задачи научного исследования в виде спорта, разрабатывать и формулировать гипотезу;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в виде спорта;</li> <li>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов,</li> <li>- использовать методы</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в виде спорта;</li> <li>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;</li> <li>- составлять и оформлять список литературы;</li> <li>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;</li> <li>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;</li> <li>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.</li> </ul> <p>ОПК-11.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;</p> <p>- публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>			
<p>ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- содержание методического обеспечения</li> </ul>	<p>ОПК-14.1:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре.</li> </ul> <p>ОПК-14.2:</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять методическое обеспечение тренировочного и образовательного процесса.</li> </ul> <p>ОПК-14.3:</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебно-педагогического контроля во время проведения занятий по физической культуре.</li> </ul>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <p>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</p> <p>- особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-14.2: Умеет:</p> <p>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <p>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>- анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;</p>			
--	---	--	--	--

	<p>- анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p> <p>ОПК-14.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>			
ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	<p>ОПК-15.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю строительства спортивных сооружений;</li> <li>- классификацию спортивных сооружений;</li> <li>- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- устройство спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному</li> </ul>	<p>ОПК-15.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul> <p>ОПК-15.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</li> <li>- осуществлять качественный уход за применяемыми в</li> </ul>	Тест	Курсовая работа Контрольные вопросы

	<p>инвентарю и оборудованию в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования;</li> <li>- значение материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p>ОПК-15.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам;</li> <li>- определить экономические показатели, характеризующие материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p>ОПК-15.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием инвентаря и оборудования;</li> <li>- участия в судействе соревнований по виду спорта;</li> </ul>	<p>профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем.</p> <p>ОПК-15.3:</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>		
--	---	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря;</li> <li>- определить затраты физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.</li> </ul>			
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p>ОПК-2.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;</li> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и</li> </ul>	<p>ОПК-2.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- все компоненты спортивной подготовки.</li> </ul> <p>ОПК-2.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать двигательным действиям;</li> <li>- воспитывать двигательные качества различными методами.</li> </ul> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучения двигательным действиям.</li> </ul>	Тест	Курсовая работа Контрольные вопросы

	<p>отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта;</li> <li>- особенности детей, обладающих способностями к виду спорта ;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в виде спорта.</li> </ul> <p>ОПК-2.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- проводить методически</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в виде спорта;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>готовности для активного продолжения занятий спортом.</p> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта;</li> <li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

<p>ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-6.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;</li> <li>- место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта;</li> <li>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</li> <li>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> <li>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</li> <li>- влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков;</li> <li>- механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</li> <li>- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- гигиенические средства восстановления;</li> <li>- гигиенические принципы закаливания;</li> <li>- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом,</li> </ul>	<p>ОПК-6.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компоненты здорового образа жизни.</li> </ul> <p>ОПК-6.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно использовать средства физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематического применения средств физического воспитания для достижения оптимального двигательного режима.</li> </ul>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Контрольные вопросы</p>
---	---	--	-------------	--

	<p>соревновательном и восстановительном периодах;</p> <p>- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-6.2: Умеет:</p> <p>- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;</p> <p>-определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p> <p>- планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</p> <p>- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов</p>			
--	--	--	--	--

	<p>населения, достижения высоких спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</li> <li>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно- просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- применения методик оценки физического развития детей и подростков;</li> <li>- использования простейших</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</p> <p>владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <p>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;</p> <p>- совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</p> <p>- организации встреч обучающихся с известными спортсменами;</p> <p>- использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спорт</p>			
--	---	--	--	--



<p>ПК-11: Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов</p>	<p>ПК-11.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта,</li> <li>- состав, содержание и требования к методической документации по проведению образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p>ПК-11.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и внедрять методы координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, по проведению тренировочного процесса.</li> </ul> <p>ПК-11.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координации работ по организации тренировочного, образовательного и методического процессов.</li> </ul>	<p>ПК-11.1: Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p>ПК-11.2: Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и внедрять методы координации процесса отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведения их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p>ПК-11.3: Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействием и координацией работ по антидопинговому обеспечению тренировочного процесса.</li> </ul>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Контрольные вопросы</p>
--	---	---	-------------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>288</b>	<b>288</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>64</b>	<b>12</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>	<b>8</b>
- КСР	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>115</b>	<b>245</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>72</b> экзамен	<b>18</b> экзамен

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная	очная	заочная
ТФКиС. Структура и формы ФК. Функции ФК.	10	16	2	2	2	0	4	2	6	14
Система физического воспитания	11	14	4	0	1	0	5	0	6	14
Двигательные действия	11	14	4	0	1	0	5	0	6	14
Средства физического воспитания	11	15	4	2	1	1	5	3	6	12
Методы физического воспитания	11	15	4	2	1	1	5	3	6	12
Физические качества	10	15	2	0	2	1	4	1	6	14
Сила	12	15	4	0	2	1	6	1	6	14
Скоростные способности	12	15	4	0	2	1	6	1	6	14
Выносливость	12	15	4	0	2	1	6	1	6	14
Гибкость	12	15	4	0	2	1	6	1	6	14

Двигательно-координационные способности	12	15	4	0	2	1	6	1	6	14
Форма построения занятий в физическом воспитании	10	14	2	2	2	0	4	2	6	12
Планирование и контроль в физическом воспитании	12	14	4	2	2	0	6	2	6	12
Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	12	14	4	0	2	0	6	0	6	14
Физическое воспитание детей школьного возраста	19	17	6	2	4	0	10	2	9	15
Урок	12	14	4	0	2	0	6	0	6	14
Технология разработки документов по физическому воспитанию	11	14	2	0	1	0	3	0	8	14
Физическое воспитание студенческой молодежи	11	14	2	0	1	0	3	0	8	14
Аттестация	72	18								
КСР	5	5					5	5		
Итого	288	288	64	12	32	8	101	25	115	245

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Теория и методика физической культуры" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4615>).

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

##### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

##### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. По срокам планирования различают следующие его виды (отметьте не существующий):

А – поэтапное планирование;

Б – перспективное планирование;

В – текущее планирование;

Г – оперативное планирование.

1. Отметьте не адекватное требование к уроку ФК из нижеперечисленных:

А – четкость постановки целей и задач;

Б – соответствие учебного материала учебной программе и поставленным задачам;

В – целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом цели и задач урока;

Г – тесная связь уроков с предыдущими и последующими;

Д – сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы;

Е – постоянное видоизменение содержания урока, методик и его организации и проведения;

Ж – обязательное наличие индивидуального подхода при планировании физических нагрузок на уроке;

З – обеспечение травмобезопасности урока;

И – постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.

1. Физические упражнения, которые целесообразно включать в заключительную часть урока ФК (отметьте не адекватный вид):

А – дыхательные;

Б – на расслабление;

В – спокойные подвижные игры;

Г – статические;

Д – на внимание.

### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

1. В процессе ФВ применяются две группы методов (отметьте не правильный вариант):

А – общепедагогические методы;

Б – специальные методы;

В – специфические методы.

1. Из методов обучения ДД, представленных ниже, отметьте один не адекватный:

А – расчлененно-конструктивный метод;

Б – метод избирательного воздействия;

В – целостный метод;

Г – метод сопряженного воздействия.

1. Отметьте один из видов эффектов ФУ, не представленных в ТФК:

А – ближайший

Б – следовый;

В – кумулятивный;

Г – коррекционный.

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-14**

1. Отметьте лишний метод (способ) организации деятельности занимающихся на уроке ФК:

А – фронтальный метод;

Б – групповой метод;

В – индивидуальный метод;

Г – комбинированный метод;

Д – круговой метод.

1. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей ССС ЧСС должна быть не ниже порога тренировочной нагрузки (отметьте правильный вариант):

А – 120 уд/мин;

Б – 130 уд/мин;

В – 140 уд/мин;

Г – 150 уд/мин.

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-15**

1. Организационное обеспечение урока ФК предусматривает (отметьте не адекватный вариант):

А – создание санитарно-гигиенических условий;

Б – материально-техническое обеспечение;

В – выбор способа организации занимающихся на уроке;

Г – выбор метода развития двигательных качеств занимающихся на уроке.

1. В классификации по признаку спортивной специализации отметьте лишний вариант:

А – соревновательные;

Б – специально-подготовительные;

В – общеподготовительные;

Г – подводящие.

1. Отметьте правильный вариант определения «Спорт» в широком смысле этого слова:

А – собственно-соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

Б – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

В – собственно-соревновательная деятельность, ОФП и СФП, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

Г – собственно-соревновательная деятельность, прикладная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности.

### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. Физическими качествами называются (отметьте правильное начало определение):

А – врожденные морфофизиологические качества;

Б – прирожденные морфофункциональные качества;

В – врожденные морфофункциональные качества;

Г – врожденные морфофизиологические свойства.

1. Отдых в качественном отношении может быть (отметьте лишний вариант):

А – активный;

Б – инертный;

В – пассивный.

1. Объем нагрузки (отметьте правильный вариант):

А – продолжительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;

Б – продолжительность влияния ФУ, суммарное количество выполненной работы;

В – длительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;

Г – протяженность влияния ФУ, суммарное число выполненной работы.

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-6**

1. Отметьте среди ниже перечисленных средств ФВ одно не адекватное:

А – физические упражнения;

Б – тренажерные устройства;

В – оздоровительные силы природы;

Г – гигиенические факторы.

1. Виды задач ФВ (отметьте не адекватный вариант):

А – оздоровительные;

Б – образовательные;

В – воспитательные;

Г – профилактические;

Д – коррекционные.

1. Цель ФВ студентов (отметьте правильный вариант):

А – Обучение новым профессионально-прикладным ДУ и ДН;

Б – Управление развитием жизненно-важных двигательных качеств;

В – Формирование жизненно-важных знаний по ФК;

Г – Формирование физической культуры личности.

### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-11**

1. Графы современного плана-конспекта урока ФК (отметьте правильный вариант):

А – Номер п/п, Части урока, Средства урока, Дозировка нагрузки, Организационно-методические указания;

Б – Части урока, Содержание урока, Дозировка нагрузки, Организационно-методические указания;

В – Номер п/п, Части урока, Содержание урока, Дозировка нагрузки, Организационно-методические приемы.

Г – Части урока, Средства урока, Дозировка нагрузки, Методические приемы по организации, методике обучения и воспитания.

1. Среди представленных ниже документов планирования по ФВ в школе отметьте один – лишний:

А – общий план работы по ФВ;

Б – годовой план-график учебного процесса;

В – поурочный рабочий на четверть;

Г – тематизированный рабочий план на месяц;

Д – план-конспект урока.

1. В настоящее время в массовой физкультурно-спортивной практике выделяют (отметьте не существующие формы):

А – малые формы;

Б – средние формы;

В – крупные формы;

Г – соревновательные формы.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студент набрал 40% и более за тест
не зачтено	Студент набрал менее 40% за тест

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач



			недочетами				
--	--	--	------------	--	--	--	--

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Экзамен

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично»

Оценка	Критерии оценивания
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-1** (Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста)

1. Что понимают под планированием физического воспитания?
2. Каким требованиям должно соответствовать планирование?
3. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?
4. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
5. Раскройте содержание учебной программы?
6. Что входит в содержание рабочего плана?
7. В каких документах планирования преимущественно отражена методика физического воспитания?
8. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».
9. Дайте характеристику видам педагогического контроля.
10. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания?

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-11** (Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности)

1. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений.
2. При каких условиях природные и гигиенические факторы становятся средством физического воспитания?
3. Что понимается под физической нагрузкой.
4. Какие стороны имеет нагрузка. Охарактеризуйте каждую.
5. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
6. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.
7. Дайте характеристику методам устной передачи информации.
8. Дайте характеристику методам обеспечения наглядности.
9. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.
10. В чем характерные признаки игрового и соревновательного методов?

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-14 (Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса)**

1. Какими признаками характеризуются урочные и неурочные формы занятий?
2. Охарактеризуйте малые, крупные и соревновательные формы занятий
3. Что понимают под планированием физического воспитания?
4. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?
5. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
6. Раскройте содержание учебной программы.
7. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».
8. Дайте характеристику видам педагогического контроля.
9. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания?
10. Что входит в содержание учета учебной работы в процессе физического воспитания?

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-15 (Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий)**

1. В чем заключаются основные задачи использования средств физической культуры в оздоровительных целях?
2. Какие формы занятий физическими упражнениями применяются в оздоровительной физкультуре?
3. Какое значение имеет физическое воспитание для детей раннего и дошкольного возраста?
4. Каковы особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста?

5. Какое значение имеет физическая культура в школьном возрасте?
6. Назовите внеклассные формы организации занятий.
7. Каким требованиям должен удовлетворять урок физической культуры?
8. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
9. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «спорт».
10. Дайте краткую характеристику понятий «соревнования», «спортивная деятельность», «соревновательная деятельность», «спортивное достижение».

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-2 (Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий)**

1. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
2. Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.
3. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
4. Какие разновидности специальной выносливости существуют.
5. Дайте определение понятий «координационные способности».
6. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
7. Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».
8. Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.
9. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
10. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-6 (Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни)**

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание методико-практических занятий по дисциплине «физическая культура» в вузе.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-11 (Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов)**

1. Что является средствами спортивной тренировки?

2. Раскройте содержание физической подготовки.
3. Перечислите методы контроля за здоровьем и физической подготовленностью.
4. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания?
5. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания?

### **Оценочное средство - Курсовая работа**

#### **Критерии оценивания (Курсовая работа - Экзамен)**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

Примерный перечень тем оценочного средства – Курсовая работа:

1. Особенности реализации общедидактических принципов в (вид спорта).
2. Особенности реализации принципов спортивной тренировки (вид спорта).
3. Классификация и характеристика средств спортивной тренировки (вид спорта).
4. Особенности влияния климатических факторов на соревновательную и тренировочную деятельность (вид спорта).
5. Методика использования подводящих упражнений (вид спорта).

6. Методика использования подготовительных упражнений (вид спорта).
7. Классификация методов спортивной тренировки.
8. Особенности использования вербальных методов.
9. Особенности использования невербальных методов.
10. Особенности использования равномерного метода в (вид спорта).
11. Особенности использования переменного метода в (вид спорта).
12. Особенности использования повторного метода в (вид спорта).
13. Особенности использования интервального метода в (вид спорта).
14. Особенности использования сопряжённого метода в (вид спорта.)
15. Особенности использования кругового метода в (вид спорта).
16. Особенности использования соревновательного метода в (вид спорта).
17. Особенности использования игрового метода в (вид спорта).
18. Особенности использования метода усложнения условий выполнения двигательных действий в (вид спорта).
19. Особенности использования метода упрощения условий выполнения двигательных действий в (вид спорта).
20. Особенности использования метода максимальных усилий в (вид спорта).
21. Особенности использования методов строго-регламентированного упражнения в (вид спорта).
22. Особенности использования метода расчленённого упражнения в (вид спорта).
23. Особенности использования метода целостного упражнения в (вид спорта).
24. Специфика применения методов срочной информации (вид спорт.)
25. Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле (вид спорта).
26. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде (вид спорта).
27. Планирование тренировочной нагрузки в соревновательном периоде (вид спорта).
28. Планирование тренировочной нагрузки в переходном периоде (вид спорта).
29. Распределение нагрузок в различных периодах подготовки по зонам интенсивности (вид спорта).
30. Планирование тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе... (...начальной подготовки и т.д.).
31. Планирование тренировочной нагрузки на этапе спортивного мастерства (вид спорта).
32. Планирование тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства (вид спорта).
33. Методика специальной физической подготовки (вид спорта).
34. Взаимосвязь физических качеств в процессе занятий (вид спорта).
35. Методика воспитания абсолютной (...) силы (другое физическое качество) в (вид спорта).
36. Особенности технической подготовки в (вид спорта).
37. Характеристика методов технической подготовки в (вид спорта).
38. Методика обучения технике соревновательных упражнений в (вид спорта)
39. Взаимосвязь физических качеств и техники соревновательных упражнений в (вид спорта).
40. Анализ техники ведущих спортсменов мира (вид спорта).
41. Характеристика средств и методов тактической подготовки (вид спорта).
42. Программирование тренировочных занятий (вид спорта) в общеподготовительном микроцикле (и др.)
43. Модельные характеристики специальной физической подготовленности в (вид спорта).
44. Модельные характеристики технической подготовленности в (вид спорта).
45. Анализ отечественных систем отбора для занятий (вид спорта).
46. Анализ зарубежных систем отбора для занятий (вид спорта).
47. Методика количественной оценки качественных показателей в (вид спорта).
48. Общая характеристика этапов многолетней подготовки в (вид спорта).
49. Воспитание физических качеств (по выбору) средствами (вид спорта).
50. Содержание и методика проведения подвижных игр в (вид спорта)
51. Методика скоростно-силовой (силовой) подготовки (др. видов подготовки) на этапе начальной подготовки (тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного

мастерства, высшего спортивного мастерства).

52. Возрастная динамика развития двигательных способностей у (вид спорта).

53. Особенности реализации кругового метода тренировки в системе спортивной подготовки (вид спорта).

54. Организация и содержание круговой тренировки, направленной на воспитание специальной выносливости (специальной гибкости, координационных способностей, силовых способностей и др.) в (вид спорта).

55. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий (вид спорта).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Academia, 2003. - 480 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0853-1 : 157.60., 29 экз.
2. Самыличев Александр Сергеевич. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 33 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823620&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Рыжов Василий Васильевич. Подготовка и защита выпускной квалификационной работы : учебно-методическое пособие / В. В. Рыжов, В. Г. Кузьмин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2016. - 36 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823660&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Не используется

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Селезнёв Владислав Викторович.

Заведующий кафедрой: Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 07.11.2022, протокол № 4.

