

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической комиссии

Института клинической медицины

Протокол №2 от 26.01.2023

**Рабочая программа дисциплины**

**Теория и методика физической культуры**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.08 «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе (в 1 и 2 семестрах на очной и заочной формах обучения).

## 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	
<i>ОПК-1</i> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<i>ОПК-1.1.</i>	<i>Знать:</i> - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на	Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат

		<p>занятиях плаванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</li> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</li> </ul>	
	ОПК-1.2.	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития</li> </ul>	<p>Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат</p>

		<p>физических качеств, в том числе, для ИВАС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями</li> </ul>	
--	--	---	--

		здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.	
	<i>ОПК-1.3.</i>	<i>Владеть:</i> - опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - опытом проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - навыками составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - опытом проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - опытом проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат
<i>ОПК-7</i> Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	<i>ОПК-7.1.</i>	<i>Знать:</i> - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат
	<i>ОПК-7.2.</i>	<i>Уметь:</i> -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с	Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат

		<p>учетом особенностей нозологических групп;</p> <p>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>	
	<i>ОПК-7.3.</i>	<p><i>Владеть:</i></p> <p>- современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;</p> <p>-способами планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.</p>	<p>Устный опрос. тест, доклад, практическое задание/задача, реферат</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>	<b>очно-заочная форма обучения</b>	<b>заочная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>7 ЗЕТ</b>	<b>-</b>	<b>7 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>252</b>	<b>-</b>	<b>252</b>
<b>в том числе</b>		<b>-</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
- занятия лекционного типа	<b>32</b>		<b>8</b>
- занятия семинарского типа	<b>64</b>		<b>6</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>210</b>
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>	<b>84 экзамен</b>	<b>-</b>	<b>18 экзамен</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		В том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			из них									
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Очная												
Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»	12	18	4	2	4	-	-	-	8	2	4	16
Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры	6	9	2	1	2	-	-	-	4	1	2	8
Тема 2. Система физического воспитания	6	9	2	1	2	-	-	-	4	1	2	8
Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»	58	80	12	2	28	4	-	-	40	8	18	72
Тема 1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.	6	9	2	1	2	-	-	-	4	1	2	8
Тема 2. Методы физического воспитания.	5	9	1	-	2		-	-	3	1	2	8
Тема 3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	5	8	1	-	2	-	-	-	3	-	2	8
Тема 4. Теория и технологии обучения двигательным действиям.	6	9	2	1	2		-	-	4	1	2	8
Тема 5. Воспитание силовых способностей.	7	9	1	-	4	1	-	-	5	1	2	8
Тема 6. Развитие скоростных способностей.	7	9	1	-	4	1	-	-	5	1	2	8
Тема 7. Воспитание выносливости.	7	9	1	-	4		-	-	5	1	2	8
Тема 8. Развитие гибкости	7	9	1	-	4		-	-	5	1	2	8
Тема 9. Воспитание двигательного-координационных способностей	8	9	2	-	4	1	-	-	6	1	2	8
Раздел 3. «Методические основы процесса физического воспитания»	42	56	10	2	18	2	-	-	28	4	14	52
Тема 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	5	8	1	-	2	-	-	-	3	-	2	8
Тема 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	7	9	1	1	4	-	-	-	5	1	2	8
Тема 3. Физическое воспитание детей школьного возраста.	9	11	2	1	4	-	-	-	6	1	3	10



Тема 4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.	9	11	2	-	4	1	-	-	6	1	3	10
Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании	6	9	2	-	2	1	-	-	4	1	2	8
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	6	8	2	-	2	-	-	-	4	-	2	8
<i>Раздел 4. «Спортивная тренировка»</i>	28	40	6	2	14	2	-	-	20	4	8	36
Тема 1. Теоретико-методические основы спортивной тренировки.	6	9	2	1	2	-	-	-	4	1	2	8
Тема 2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.	8	9	2	1	4	-	-	-	6	1	2	8
Тема 3. Планирование спортивной подготовки	7	11	1	-	4	1	-	-	5	1	2	10
Тема 4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов.	7	11	1	-	4	1	-	-	5	1	2	10
<i>Контроль самостоятельной работы обучающихся</i>	2	2	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	84	18	<i>Экзамен (1 и 2 семестры)</i>									
<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	<b>210</b>

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа и индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (экзамен).

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

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение учебного года. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме самостоятельных работ на занятиях (контроль знания студентами основных терминов и понятий курса) и тестирования.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольным мероприятиям (тестам, устным опросам, экзамену);
- подготовка докладов, рефератов

##### Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Темы для самостоятельного изучения	Задания для самостоятельной работы	Формы контроля и оценки усвоения тем	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
<i>Раздел 1. «Введение в теорию и методику физической культуры»</i>			
Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы. Подготовка к тестам	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 2. Система физического воспитания	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-	Устный опрос, тест, доклад, практическое	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12

	ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	задание	
<i>Раздел 2 «Основы теории и методики физической культуры»</i>			
Тема 1. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 2. Методы физического воспитания.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 4. Теория и технологии обучения двигательным действиям.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 5. Воспитание силовых способностей.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 6. Развитие скоростных способностей.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 7. Воспитание выносливости.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 8. Развитие гибкости	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
Тема 9. Воспитание двигательнo-координационных способностей	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание	1, 2, 3, 5, 6, 7, 11, 12
<i>Раздел 3. «Методические основы процесса физического воспитания»</i>			
Тема 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 4, 9, 11, 13
Тема 2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 4, 9, 11, 13
Тема 3. Физическое	Изучение материалов лекции,	Устный опрос,	1, 2, 4, 9, 11, 13

воспитание детей школьного возраста.	рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	тест, доклад, практическое задание	
Тема 4. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию.	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии	1, 2, 4, 9, 11, 13
Тема 5. Формы построения занятий в физическом воспитании	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам. Подготовка доклада	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание	1, 2, 4, 9, 11, 13
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к практическому занятию.	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии	1, 2, 4, 9, 11, 13
<i>Раздел 4. «Спортивная тренировка»</i>			
Тема 1. Теоретико-методические основы спортивной тренировки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 6, 8, 12
Тема 2. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, практическое задание	1, 2, 6, 8, 12
Тема 3. Планирование спортивной подготовки	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка доклада	Устный опрос, доклад, практическое задание	1, 2, 6, 8, 12
Тема 4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов.	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет-ресурсов. Подготовка к практическому занятию	Устный опрос, оценка работы на практическом занятии	1, 2, 6, 8, 12

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

**5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности 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, без ошибок.	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 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 владения материалом. 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 некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми 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

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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»
не зачтено	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»

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

#### 5.2.1 Контрольные вопросы

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Базовые понятия Теории и методики физической культуры: Физическая культура, Физическое развитие, Физическая подготовка, Физическая подготовленность, Физическое воспитание	ОПК-1
2. Понятие «Здоровье» и характеристика его компонентов	ОПК-7
3. Компоненты здорового образа жизни современного человека и их характеристика	ОПК-7
4. Система физического воспитания и ее основы	ОПК-1
5. Функции физической культуры в современном обществе	ОПК-1
6. Положения общих принципов физического воспитания	ОПК-1
7. Методические принципы физического воспитания в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств	ОПК-1
8. Реализация специфических принципов в процессе физического воспитания	ОПК-1

9.	Понятие «Физическое упражнение», его содержание и формы	ОПК-1, ОПК-7
10.	Техника физического упражнения, ее составляющие и биомеханические характеристики движений	ОПК-1, ОПК-7
11.	Классификации физических упражнений	ОПК-7
12.	Использование оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-7
13.	Реализация гигиенических факторов в деятельности занимающихся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-7
14.	Разновидности методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических методов обучения в физическом воспитании	ОПК-1
15.	Методы обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных умений и двигательных навыков	ОПК-1
16.	Методы управления развитием физических качеств	ОПК-1
17.	Физическая нагрузка. Ее характеристика и подбор в процессе занятий физкультурой и спортом	ОПК-7
18.	Виды нагрузок и отдыха в процессе занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой	ОПК-7
19.	Наглядные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1
20.	Словесные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.	ОПК-1
21.	Использование практических методов обучения по частям и в целом в процессе физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1
22.	Использование игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1
23.	Методы организации обучающихся на занятиях по физической культуре	ОПК-1
24.	Понятия «Физические качества» и «Двигательные способности»	ОПК-1
25.	Разновидности силовых способностей и факторы, влияющие на их проявления	ОПК-7
26.	Разновидности скоростных способностей и факторы, влияющие на их проявления	ОПК-7
27.	Разновидности выносливости и факторы, влияющие на ее проявление	ОПК-7
28.	Разновидности гибкости и факторы, влияющие на ее проявление	ОПК-7
29.	Разновидности двигательно-координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление	ОПК-7
30.	Средства и методы управления развитием силовых способностей	ОПК-7
31.	Средства и методы управления развитием скоростных способностей	ОПК-7
32.	Средства и методы управления развитием выносливостью	ОПК-7
33.	Средства и методы управления развитием двигательно-координационных способностей	ОПК-7
34.	Средства и методы управления развитием гибкостью	ОПК-7
35.	Методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей	ОПК-7
36.	Методы оценки уровня развития скоростных способностей и выносливости	ОПК-7
37.	Методы оценки уровня развития двигательно-координационных способностей и гибкости	ОПК-7
38.	Обучение двигательным действиям, этапы обучения	ОПК-1, ОПК-7
39.	Формирование двигательных умений и двигательных навыков	ОПК-7
40.	Явление переноса двигательных при формировании умений и двигательных навыков. Положительный и отрицательный перенос.	ОПК-7
41.	Физическое воспитание дошкольников. Задачи, содержание, формы контроля	ОПК-1
42.	Физическое воспитание школьников. Задачи, содержание, формы контроля	ОПК-1
43.	Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в школе, вузе	ОПК-1
44.	Урок – как основная форма физического воспитания школьников	ОПК-1
45.	Спортивно-массовая работа в школе. Ее цели, задачи и содержание	ОПК-1
46.	Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Ее задачи и содержание	ОПК-1
47.	Планирование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации	ОПК-1
48.	Документы планирования физического воспитания в образовательной организации	ОПК-1
49.	Внеучебные формы физического воспитания в школе, вузе	ОПК-1
50.	Малые формы физического воспитания	ОПК-1

51.	Физическое воспитание в вузе. Задачи, содержание, формы контроля	ОПК-1
52.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в вузе.	ОПК-1
53.	Спортивно-массовая работа в вузе. Ее цели, задачи и содержание	ОПК-1
54.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее задачи и содержание	ОПК-1
55.	Физическая культура по месту жительства	ОПК-1
56.	Спорт в узком и широком смысле слова. Понятие «Спортивная тренировка»	ОПК-1
57.	Классификации видов спорта и систем проведения соревнований	ОПК-1
58.	Характеристика сторон спортивной тренировки	ОПК-1
59.	Планирование спортивной тренировки	ОПК-1
60.	Ориентация и отбор в спорте	ОПК-1
61.	Особенности становления спортивной формы	ОПК-1, ОПК-7
62.	Спортивная тренировка на этапе начальной подготовки (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание	ОПК-1, ОПК-7
63.	Спортивная тренировка на этапе начальной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание	ОПК-1, ОПК-7
64.	Спортивная тренировка на этапе углубленной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание	ОПК-1, ОПК-7
65.	Спортивная тренировка на этапе спортивного совершенствования (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание	ОПК-1, ОПК-7
66.	Спортивная тренировка на этапе высшего спортивного мастерства (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание	ОПК-1, ОПК-7
67.	Основы оздоровительной физической культуры	ОПК-7
68.	Современные методики физкультурно-оздоровительных занятий	ОПК-7
69.	Методики оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека.	ОПК-7
70.	Способы оценки физической подготовленности занимающихся в избранном виде спорта.	ОПК-7

### 5.2.2. Типовые тестовые задания

#### Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Задание 1. Из представленных ниже определений «Физическая культура» отметьте правильный вариант:

а) часть культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование знаний, умений и навыков по физической культуре, реализуемых в его предметной деятельности;

б) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на формирование прикладных двигательных умений и двигательных навыков, реализуемых в его предметной деятельности;

г) вид культуры, сфера социально необходимой деятельности и ее результаты, направленные на улучшение работоспособности, реализуемой в его предметной деятельности.

Задание 2. Определение «Теория физической культуры» как наука (отметьте правильный вариант):

а) интегративная система научных знаний о сущности физической культуры;

б) интегративная система научных знаний о сущности физического воспитания;

в) интегративная система научных знаний о сущности укрепления здоровья;

г) интегративная система научных знаний о сущности применений физических упражнений.

Задание 3. 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) сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;
- в) собственно-соревновательная деятельность, общая физическая и специальная физическая подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- г) собственно-соревновательная деятельность, прикладная подготовка, специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности.

Задание 4. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

Задание 5. Отметьте правильный вариант определения «Физическая реабилитация»:

- а) восстановление после болезненных состояний или травм с помощью физических методов лечения;
- б) восстановление после болезненных состояний или травм с помощью методов физиотерапии;
- в) возрождение после болезненных состояний или травм с помощью выполнения физических упражнений и физических нагрузок;
- г) восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

Задание 1. Какой вид контроля отсутствует в практике физического воспитания:

- а) предварительный контроль;
- б) постоянный контроль
- в) текущий контроль;
- г) итоговый контроль.

Задание 2. Какой метод контроля не применяется в практике физического воспитания:

- а) педагогическое наблюдение;
- б) анкетирование;
- в) тестирование физических качеств;
- г) метод функциональных проб.

Задание 3. В возрасте 5-7 лет тренирующий эффект обеспечивают физические упражнения, выполняемые при ЧСС:

- а) 120 – 130 уд/мин;
- б) 130 – 140 уд/мин;
- в) 130 – 150 уд/мин;
- г) 150 160 уд/мин.

Задание 4. В норме жизненная емкость легких к 10 годам должна составлять:

- а) до 1500 мл;



- б) до 2000 мл;
- в) до 2500 мл;
- г) до 3000 мл.

Задание 5. Какие задачи являются ведущими на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста:

- а) задачи обучения естественным двигательным действиям (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание);
- б) задачи управления развитием двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, двигательного-координационных и др.);
- в) задачи воспитания трудолюбия, коллективизма, дисциплинированности;
- г) задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание).

### 5.2.3. Типовые задания/задачи

#### Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Задание 1. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».

- Дайте определение выше указанным понятиям.
- Охарактеризуйте основные сходства физического воспитания и спорта как компонентов физической культуры.
- В чем состоят различия физического воспитания и спорта как компонентов физической культуры.

Задание 2. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

- Дайте определение выше указанным понятиям.
- Перечислите показатели физического развития человека.
- Приведите примеры нормативных систем оценки уровня физической подготовленности занимающихся физической культурой, спортсменов.

Задание 3. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

- Дайте определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».
- Дайте характеристику основным компонентам здоровья и определите их взаимосвязь в формировании здоровья человека.
- Охарактеризуйте основные компоненты здорового образа жизни человека.

Задание 4. Правовая основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает законы и подзаконные акты в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.
- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Перечислите отдельные категории граждан, которые в соответствии с региональным законом Нижегородской области имеют льготы при посещении спортивных сооружений находящихся в государственной собственности Нижегородской области.

Задание 5. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите государственные (федеральные, региональные, муниципальные) организации, работающие в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области.

- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.

- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.

### **Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

Задание 1. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников старшей группы и подберите задачи для данного занятия.

- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данном занятии.

Задание 2. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- Раскройте особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.

- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников подготовительной группы и подберите задачи для данного занятия.

- Подберите средства физического воспитания для решения оздоровительной задачи на данном занятии.

Задание 3. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- В каких формах проводятся занятия с детьми дошкольного возраста.

- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников средней группы и подберите задачи для данного занятия.

- Подберите средства физического воспитания для решения воспитательной задачи на данном занятии.

Задание 4. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Баскетбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Баскетбол» для учащихся 5-6 классов.

- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.

- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 5. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Волейбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Волейбол» для учащихся 7-8 классов.

- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.

- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

#### **5.2.4. Темы докладов, рефератов, контрольных работ**

##### **Темы докладов для оценки сформированности компетенции ОПК-1**

1. Функции физической культуры в современном обществе.
2. Характеристика основных компонентов физической культуры.
3. Содержание системы физического воспитания в Российской Федерации.
4. Сущность планирования и контроль в физическом воспитании
5. Формы и способы различных видов планирования (перспективного, этапного и краткосрочного планирования).

##### **Темы докладов для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Характеристика средств физического воспитания (на примере избранного вида спорта).
2. Методика формирования техники двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
3. Физическая нагрузка в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере занятий различными формами физической культуры и спорта).
4. Средства развития физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Методы контроля за развитием физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.

##### **Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-1**

1. Социальные функции направлений современного физкультурно-спортивного движения.
2. Тенденции развития современного спортивного движения.
3. Характеристика системы физического воспитания в Российской Федерации.
4. Характеристика основных форм физического воспитания.
5. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.

##### **Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Особенности физического развития и физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Содержание различных форм физического воспитания дошкольных образовательных организациях.
3. Построение процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста.
4. Построение процесса физического воспитания учащихся средних и старших классов общеобразовательных организаций.
5. Содержание различных форм физического воспитания в общеобразовательных организациях.

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

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд. стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с.

б) дополнительная литература:

2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общей ред. Г. В. Барчуковой - М. : КНОРУС, 2011. – 368 с.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Дон : Феникс, 2014. - 444 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Л. П. Матвеев. - М. : ФиС, 1991. – 542 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных заведений - 3-е изд. / Л. П. Матвеев. - СПб. : Изд. «Лань», 2003. – 160 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2010. - 208 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учебн. Заведений / Э. Я. Степаненкова. - 3-е изд. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 368 с.
10. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] - М. : Издательский центр «Академия», 2010.- 272 с.
11. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
12. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
13. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе : научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : «Феникс», 2004. – 624 с.

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

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцомофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные библиотеки ([studentlibrary.ru](http://studentlibrary.ru), КнигаФонд, Znanium.com, Springer, Университетская библиотека Online и др.)
8. Ресурсы открытого доступа

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.

– Спортивный зал: баскетбольные кольца, волейбольные стойки, информационное табло, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, спортивный инвентарь, мячи волейбольные, баскетбольные.

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 ВО ННГУ по направлению 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль - физическая реабилитация

Автор \_\_\_\_\_ В.А. Оринчук

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Курникова