

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика физической культуры

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы  
Менеджмент в сфере физической культуры

---

Форма обучения  
очная

---

г. Арзамас

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 аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	ОПК-1.1: Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; документы	Опрос Практическое задание Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; 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, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической</p>	<p>планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса.</p> <p>ОПК-1.2: Уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; ; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; 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</p>		
--	---	--	--	--

	<p>культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию спортивной дисциплины; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта; - содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины; - правила и организация соревнований по виду спорта; - способы оценки результатов обучения</p>	<p>спорта в режиме учебного и вне учебного времени; планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся</p> <p>ОПК-1.3: Иметь опыт: - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; -</p>		
--	--	---	--	--

	<p>двигательным действиям в виде спорта; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта; - методики обучения технике двигательных действий в виде спорта; - способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная 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); – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения</p>			
--	---	--	--	--

	<p>занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования</p>			
--	---	--	--	--

	<p>анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>			
<p>ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>ОПК-11.1: Знает: -роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида</p>	<p>ОПК-11.1: Знать - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p>	<p>Опрос Практическое задание Реферат Тест</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>



	<p>спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития вида спорта, направления повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и</p>	<p>ОПК-11.2: Уметь: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки ; физкультурно-оздоровительной деятельности; наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; -</p> <p>ОПК-11.3: Иметь опыт выполнения обеспечения образовательного и тренировочного процессов, определения эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-11.2: Умеет: -</p> <p>самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в виде спорта; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в виде спорта, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в виде спорта; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, - использовать методы наблюдения, опроса,</p>			
--	--	--	--	--

	<p>педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики; - анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в виде спорта; - интерпретировать результаты собственных исследований в виде спорта; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-11.3: Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов</p>			
--	--	--	--	--

	собственных научных исследований.			
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению	ОПК-14.1: Знать: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.  ОПК-14.2: Уметь: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов.  ОПК-14.3: Иметь опыт	Опрос Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-14.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - 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; - 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: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-</p>	<p>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств физической культуры;</p> <p>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</p> <p>планирования проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по виду спорта;</p>		
--	---	---	--	--

	<p>спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>			
<p>ОПК-15: Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ОПК-15.1: Знает: - историю строительства спортивных сооружений; - классификацию спортивных сооружений; - особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - устройство спортсооружений для инвалидов; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в виде спорта; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования; - значение материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-15.2: Умеет: - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта; - выявлять неисправности спортивных</p>	<p>ОПК-15.1: Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- параметры и оборудование различных спортивных объектов;</li> <li>- устройство спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p>ОПК-15.2: Уметь</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</li> </ul>	<p>Опрос Реферат Тест</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>объектов и инвентаря; - использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам; - определить экономические показатели, характеризующие материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-15.3: Имеет опыт: - проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием инвентаря и оборудования; - участия в судействе соревнований по виду спорта; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; - проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам ведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; - определить затраты физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.</p>	<p>соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</p> <p>ОПК-15.3: Иметь опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований по ИВС; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам ведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря. являть неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p>		
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	<p>ОПК-2.1: Знает: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-</p>	<p>ОПК-2.1: Знать: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на</p>	Опрос Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - 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; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта; - особенности детей, обладающих способностями</p>	<p>разных этапах тренировочного и образовательного процессов.</p> <p>ОПК-2.2: Уметь: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов.</p> <p>ОПК-2.3: Иметь опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся.</p>		
--	--	---	--	--



	<p>к виду спорта; - методики массового и индивидуального отбора в виде спорта.</p> <p>ОПК-2.2: Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта; - интерпретировать результаты тестирования в виде спорта; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта; - использовать методики оценки уровня</p>			
--	--	--	--	--

	<p>достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий спортом.</p> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>			
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности,	<p>ОПК-6.1: Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и</p>	<p>ОПК-6.1: Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической</p>	<p>Опрос</p> <p>Практическое задание</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

<p>мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>ОПК-6.2: Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни,</p>	<p>культуры и спорта;</p> <p>- цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;</p> <p>- социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <p>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</p> <p>- основы организации здорового образа жизни;</p> <p>- закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды;</p> <p>- влияние физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности.</p> <p>ОПК-6.2:</p> <p>Уметь :-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;- 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>ОПК-6.3:</p> <p>Иметь опыт: обобщения информации о достижениях в</p>		
---	--	--	--	--

	<p>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 населения, достижения высоких спортивных результатов;</p> <p>- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;</p> <p>- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;</p> <p>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</p> <p>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах</p>	<p>сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки физического развития детей и подростков;</p> <p>использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся;</p>		
--	---	---	--	--

	<p>здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3: Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; - 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; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости</p>			
--	--	--	--	--

	<p>использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>			
<p>ПК-11: Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов</p>	<p>ПК-11.1: Знает: - методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, - состав, содержание и требования к методической документации по проведению образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</p> <p>ПК-11.2: Умеет: - 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</p>	<p>ПК-11.1: Знать методы координации тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, - состав, содержание и требования к методической документации по проведению образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</p> <p>ПК-11.2: Уметь 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; разрабатывать методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-</p>	<p>Опрос Реферат Тест</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	спорта; разрабатывать методическую документацию по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, по проведению тренировочного процесса ПК-11.3: Имеет навыки: - координации работ по организации тренировочного, образовательного и методического процессов	спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации, по проведению тренировочного процесса  ПК-11.3: Иметь навыки координации работ по организации тренировочного, образовательного и методического процессов		
--	---	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>10</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>360</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>66</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>82</b>
- КСР	<b>4</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>136</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>72</b> <b>экзамен</b>

#### 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	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема1.Общая характеристика теории и методики физического воспитания. Система физического воспитания в РФ.	34	8	10	18	16
Тема 2. Средства, методы, принципы физического воспитания.	34	8	10	18	16

Тема 3. Основы теории и методики обучения двигательным действиям, развитие физических качеств.	34	8	10	18	16
Тема 4. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль.	34	8	10	18	16
Тема 5. Основы развития физических качеств.	34	8	10	18	16
Тема 6. Особенности физического воспитания различного контингента населения.	34	8	10	18	16
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	40	10	10	20	20
Тема 8. Основы спортивной тренировки.	40	8	12	20	20
Аттестация	72				
КСР	4			4	
Итого	360	66	82	152	136

#### 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=7820>).

Иные учебно-методические материалы: <https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### 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 - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
2. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
3. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
4. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
5. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
6. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
7. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
8. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

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



1. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
3. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
4. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
5. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
6. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
7. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
8. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям.
10. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования).

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

1. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
3. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
4. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
5. Требования к личности преподавателя, тренера, как воспитателя.
6. Средства и методы физического воспитания.
7. Классификация физического воспитания.

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

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
6. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
8. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
9. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

## 10. Классификация физических упражнений.

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

1. Указать функции, выполняющие на уроке физической культуры слово и показ двигательных действий.
2. Определить основные различия между учениками основной, подготовительной, и специальной медицинских групп.
3. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры.
4. Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока – 40 мин;  
б) простой на уроке по вине учителя физической культуры составил 3 мин: ОП=....
5. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.
6. Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы.

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

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
2. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
3. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
4. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
5. Цели и задачи физического воспитания.
6. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

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

1. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
2. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
3. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
4. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
5. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
6. Типы макроциклов (полугодовых, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
7. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
8. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
9. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный

Оценка	Критерии оценивания
	материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

#### 5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
2. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
3. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
4. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
5. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
6. Структура процесса обучения двигательным действиям.
7. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования)

#### 5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-11

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

--	--

2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип урока	Направленность (назначение) урока

3. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».

Вид планирования	Срок планирования

#### 5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

1. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании».

Требования к планированию	Сущность требования

2. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей среднего школьного возраста:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3 ) \_\_\_\_\_
- 4 ) \_\_\_\_\_
- 5 ) \_\_\_\_\_
- 6 ) \_\_\_\_\_

3. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей старшего школьного возраста:

- 1 ) \_\_\_\_\_ I
- 2 ) \_\_\_\_\_

- 3 ) \_\_\_\_\_
- 4 ) \_\_\_\_\_
- 5 ) \_\_\_\_\_
- 6 ) \_\_\_\_\_ .
- 7) \_\_\_\_\_

#### 5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
6. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
8. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
9. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
10. Классификация физических упражнений.
11. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
13. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).

#### 5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищеварения и выделения

2. Впишите в таблицу основные направления оздоровительной физической культуры, дайте им определение и краткую характеристику.

Основные направления оздоровительной физической культуры	Определение	Краткая характеристика отдельных направлений


3. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_ \*
- 5) \_\_\_\_\_

4. Запишите в таблицу прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР (можно на примере избранного вида спорта).

Признаки		
Физическое развитие	Общая физическая подготовленность	Функциональные возможности

5. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

- 1) комплексный контроль — это
- 2) оперативный контроль — это
- 3) текущий контроль — это
- 4) этапный контроль — это

6. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля		
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности	Контроль за состоянием в внешней среде
Этапный			
Текущий			
Оперативный			

7. Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

--	--

8. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_ :

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
удовлетворительно	выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону

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

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

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;

4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

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

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; 4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

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

1. Термин рекреация означает:

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

2. Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.



3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

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

1. Вид спорта — это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

2. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- 1) структурной сложности двигательных действий;
- 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
- 4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

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

1. Спорт (в широком понимании) — это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

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

1. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

2. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

4. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений и состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

5. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

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

1. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

2. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;

3) подвижные игры и лыжная подготовка;  
 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.  
 3. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- 1) 90—100 уд/мин;
- 2) 110—125 уд/мин;
- 3) 130—150 уд/мин;
- 4) 160—175 уд/мин.

4. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

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

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов
хорошо	60 – 79 % правильных ответов
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

#### **5.1.20 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-11**

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Система физического воспитания в РФ и её слагаемые.
4. Средства физического воспитания и их квалификация.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Общая характеристика методов физического воспитания.
7. Методы строго регламентированного упражнения, их квалификация и краткая характеристика.
8. Этапы и основы обучения двигательным действиям.
9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей общей выносливости, гибкости.
10. Тесты в физическом воспитании школьников.

#### **5.1.21 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-14**

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
4. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
5. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
6. Технология планирования в спорте.
7. Общие положения технологии планирования в спорте.
8. Групповой перспективный план спортивной подготовки.
9. Годовой/годовой годичный план тренировки.
10. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

#### **5.1.22 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-15**

1. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
2. Тенденции развития современного спорта в мире.
3. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
4. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
5. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
6. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
7. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
8. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
9. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
10. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
11. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
12. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
13. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
14. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
15. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.

#### **5.1.23 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. Указать функции, выполняющие на уроке физической культуры слово и показ двигательных действий.
2. Определить основные различия между учениками основной, подготовительной, и специальной медицинских групп.
3. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры.

4. Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока – 40 мин;  
б) простой на уроке по вине учителя физической культуры составил 3 мин: ОП=....
5. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.
6. Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы.

#### **5.1.24 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-11**

1. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
2. Основы регулирования массы тела.
3. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.
5. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего и среднего специального образования.
6. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе рациональной организации труда рабочих и служащих.
7. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе организации здорового образа жизни и быта пожилых людей.
8. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
9. Сущность и социальные функции спорта.

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

Оценка	Критерии оценивания
отлично	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы пре-подавателя и студентов
хорошо	реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не приводит информацию из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

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

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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, без ошибок
<u>Умения</u>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	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 навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	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»
	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».

## 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
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружилось существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

**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. Классификация физических упражнений.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Основы формирования двигательных навыков.
4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
5. Средства физического воспитания.
6. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина.
7. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)
8. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: значение и задачи физического воспитания.
9. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания)
10. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений (задачи физического воспитания, основные разделы программы физического воспитания).
11. Годовой перспективный план спортивной тренировки
12. Групповой годичный план тренировки

13. Общие положения технологии планирования в спорте
14. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле
15. Учет в процессе спортивной тренировки
16. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания  
Характеристика средств специально-оздоровительной направленности
17. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.

**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. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
2. Основные понятия ТМФК.
3. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.
4. Умственное воспитание в процессе физического воспитания. (задачи, средства, методы)
5. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
6. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
7. Методические основы физического воспитания в вузе.
8. Формы организации физического воспитания студентов.
9. Физическая культура в режиме трудового дня.
10. Социальные функции спорта.
11. Методы спортивной тренировки.
12. Спортивно-тактическая подготовка.
13. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
14. Основные направления в развитии спортивного движения.
15. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.
16. Физическая подготовка.
17. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
18. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, каланнетика, гидроаэробика, дыхательная

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

1. Общепедагогические принципы.
2. Основные аспекты конкретизации задач.
3. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структура.
4. Характеристика движений.
5. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)
6. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
7. Физическое воспитание детей школьного возраста: значение и задачи физического воспитания. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
8. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности: значение



и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

9. Физическая культура в быту трудящихся.

10. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

11. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

12. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки

13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

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

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

2. Методы физического воспитания.

3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

4. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания).

5. Содержание программы физического воспитания студентов.

6. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте).

7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.

8. Индивидуальный недельный план тренировки

9. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

10. Содержательные основы оздоровительной физической культуры

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

1. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)

2. Основы системы физического воспитания.

3. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

4. Физические упражнения, основное средство физического воспитания.

5. Формирование двигательного навыка в соответствии с законами.

6. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.

7. Особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

8. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания).

9. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.

10. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.

11. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

12. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

13. Формы организации физического воспитания в школе.
14. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
15. Средства спортивной тренировки.
16. Основы спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка.
17. Психическая подготовка.
18. Построение тренировки в малых циклах(микроциклах).
19. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
20. Основы построения оздоровительной тренировки.
21. Технология планирования в спорте
22. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
23. Общая характеристика оздоровительной физической культуры
24. Основы построения оздоровительной тренировки

**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. Содержание, форма и техника физических упражнений.
2. Цель и задачи физического воспитания.
3. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Физическое воспитание студенческой молодежи: значение и задачи физического воспитания студентов.
5. Спортивные достижения и тенденции их развития.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
7. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
8. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.
9. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды.

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

1. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).
2. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
3. Технология планирования в спорте. Общие положения технологии планирования в спорте. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
4. Групповой месячный план тренировки
5. Принципы спортивной тренировки.
6. Спортивная подготовка как многолетний процесс, ее структура.
7. Учет в процессе спортивной тренировки.
8. Содержательные основы оздоровительной физической культуры

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

## Основная литература:

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Германов Г. Н. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492669> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-04492-8 : 739.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784796&idb=0>.
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646667&idb=0>.
3. Кириллова А. В. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / Кириллова А. В., Ерохова Н. В. - Мурманск : МАГУ, 2016. - 98 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МАГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726288&idb=0>.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Матвеев Л.П. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773878&idb=0>.

## Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2022. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-04714-1 : 659.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=788341&idb=0>.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) / Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А., Мутко В.Л. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646249&idb=0>.
3. Никитушкин Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 246 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07339-3 : 619.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=572102&idb=0>.
4. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 232 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492454> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07632-5 : 969.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817874&idb=0>.
5. Письменский И. А. Физическая культура / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-14056-9 : 1359.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785913&idb=0>.
6. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493629> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10524-7 : 459.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=788092&idb=0>.

7. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта / Ямалетдинова Г. А. ; под науч. ред. Ермайшвили И.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 244 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-05600-6 : 639.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=788032&idb=0>.

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт"<http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znaniy" <http://znaniy.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»

<https://online.edu.ru/public/promo>

## **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): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023, протокол № 5.