

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 № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория физической культуры

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

44.03.01 - Педагогическое образование

Направленность образовательной программы

Физическая культура

Форма обучения

очно-заочная

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.07.02 Теория 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
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.1: Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия. ИУК-3.2: Умеет работать в команде; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста. ИУК-3.3: Владеет навыками социального и командного взаимодействия.	ИУК-3.1: Знать: теоретические основы физического воспитания и спорта, направленное формирование личности в процессе физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям ИУК-3.2: Уметь: применять на практике основные учения в области физической культуры; разрабатывать учебные планы, реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта ИУК-3.3: Владеть: актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.	Тест Опрос Реферат Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность	ИОПК-3.1: Знает психологические и педагогические принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной	ИОПК-3.1: Знать: формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания	Тест Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен:

обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития.</p> <p>ИОПК-3.2: Умеет выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p> <p>ИОПК-3.3: Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p>	<p>различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</p> <p>ИОПК-3.2: Уметь: разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов.</p> <p>ИОПК-3.3: Владеть сбором обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно - пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельности; использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях</p>		Контрольные вопросы
ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том	ИОПК-6.1: Знает психолого-педагогические технологии, способствующие индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся /воспитанников с особыми образовательными потребностями, особенности их	ИОПК-6.1: Знать: технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	Тест Реферат	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p> <p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	использования в профессиональной деятельности. ИОПК-6.2: Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность. ИОПК-6.3: Владеет методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.	ИОПК-6.2: Уметь: применять на практике основные учения в области физической культуры; разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. ИОПК-6.3: Владеть: актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека; методами и средствами сбора.		
ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК-7.1: Знает психолого-педагогические закономерности, принципы, особенности, этические и экономико-правовые нормы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. ИОПК-7.2: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с	ИОПК-7.1: Знать: особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры. ИОПК-7.2:	Тест Опрос Практическое задание Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты.</p> <p>ИОПК-7.3: Владеет техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; приемами предупреждения и продуктивного разрешения межличностных конфликтов.</p>	<p>Уметь: применять на практике основные учения в области физической культуры; разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p> <p>ИОПК-7.3: Владеть основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта; навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.</p>		
<p>ПКР-5: Способен конструировать содержание образования и реализовывать образовательный процесс в предметной области в соответствии с требованиями ФГОС соответствующего уровня образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников</p>	<p>ИПКР-5.1: Знает требования ФГОС соответствующего уровня образования к содержанию образования в предметной области, примерные образовательные программы и учебники по преподаваемому предмету, перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса.</p> <p>ИПКР-5.2: Умеет конструировать предметное содержание обучения в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников; разрабатывать рабочие программы на основе примерных образовательных программ.</p> <p>ИПКР-5.3: Владеет</p>	<p>ИПКР-5.1: Знать: технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, основы спортивной тренировки, теорию и методiku оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.</p> <p>ИПКР-5.2: Уметь: реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p> <p>ИПКР-5.3: Владеть знаниями поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; основами информационно-коммуникационных технологий для</p>	<p>Тест Опрос Реферат</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p> <p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	навыками конструирования и реализации предметного содержания и его адаптации в соответствии с особенностями обучающихся / воспитанников.	совершенствования профессиональной деятельности		
ПКР-7: Способен организовывать различные виды деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	<p>ИПКР-7.1: Знает способы организации различных видов деятельности обучающихся; научно-исследовательский, научно-образовательный, историко-культурный потенциал региона, в котором осуществляется образовательная деятельность.</p> <p>ИПКР-7.2: Умеет использовать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды для реализации образовательной программы.</p> <p>ИПКР-7.3: Владеет технологиями и методиками организации деятельности обучающихся / воспитанников различных видов.</p>	<p>ИПКР-7.1: Знать: формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.</p> <p>ИПКР-7.2: Уметь: формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий.</p> <p>ИПКР-7.3: Владеть навыками разработки образовательных программ по физическому воспитанию с различными группами населения; основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта; навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.</p>	Тест Опрос Практическое задание Реферат	<p>Зачёт: Контрольные вопросы</p> <p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>
ПКР-8: Способен использовать	ИПКР-8.1: Знает методологию,	ИПКР-8.1: Знать: социально-психические	Тест Практическое	

теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач и организации проектной деятельности обучающихся/воспитанников в предметной области (в соответствии с профилем и (или) сферой профессиональной деятельности)	теоретические основы и технологии научно-исследовательской и проектной деятельности в предметной области (в соответствии с профилем и (или) сферой профессиональной деятельности). ИПКР-8.2: Умеет осуществлять руководство проектной, исследовательской деятельностью обучающихся / воспитанников; организовывать конференции, выставки, конкурсы и иные мероприятия в соответствующей предметной области и осуществлять подготовку обучающихся / воспитанников к участию в них. ИПКР-8.3: Владеет навыками реализации проектов различных типов.	особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей ИПКР-8.2: Уметь: использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. ИПКР-8.3: Владеть навыками разработки образовательных программ по физическому воспитанию с различными группами населения; навыками реализации проектов различных типов; основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта; навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.	задание Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы Экзамен: Контрольные вопросы
---	---	--	--------------------	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	15
Часов по учебному плану	540
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	64
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	96
- КСР	6
самостоятельная работа	302

Промежуточная аттестация	72 Экзамен, Зачёт
--------------------------	----------------------

3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование 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 з Ф о	о з Ф о	о з Ф о	о з Ф о	о з Ф о
Тема 1.Общая характеристика теории физического воспитания. Система физического воспитания в РФ.	46	6	8	14	32
Тема 2. Средства, методы, принципы физического воспитания.	44	6	8	14	30
Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям..	48	8	10	18	30
Тема 4. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль.	44	6	8	14	30
Тема 5. Особенности физического воспитания различного контингента населения.	44	6	8	14	30
Тема 6. Основы спортивной тренировки.	52	8	14	22	30
Тема 7. Планирование тренировочного процесса.	44	6	8	14	30
Тема 8. Теоретические основы оздоровительной физической культуры.	48	6	12	18	30
Тема 9. Формы занятий физическими упражнениями.	44	6	8	14	30
Тема 10. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки	48	6	12	18	30
Аттестация	72				
КСР	6				6
Итого	540	64	96	166	302

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Общая характеристика теории физического воспитания. Система физического воспитания в РФ. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структуре.

Тема 2. Средства, методы, принципы физического воспитания.

Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Методы физического воспитания: методы строго регламентирования упражнения, игровой метод, соревновательный метод, общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

Тема 3. Основы теории обучения двигательным действиям.

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования

двигательного навыка.

Тема 4. Формы построения занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль.

Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий: урочные, неурочные формы занятий

Тема 5. Особенности физического воспитания различного контингента населения.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: значение, задачи, возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание детей школьного возраста: социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Тема 6. Основы спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки, средства, методы, принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая подготовка, психическая подготовка.

Тема 7. Планирование тренировочного процесса.

Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.

Тема 8. Теоретические основы оздоровительной физической культуры.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки.

Тема 9. Формы занятий физическими упражнениями.

Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. Формы организации занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений. Формы организации занятий физическими упражнениями в семье. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.

Тема 10. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки, средства, методы, принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая подготовка, психическая подготовка.

Практические занятия /лабораторные работы организуются, в том числе, в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очно-заочная форма обучения - 88 ч.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Теория физической культуры, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7822>.

Иные учебно-методические материалы:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://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 - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-3:

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. 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.

6. 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.

7. 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.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

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.

3. 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.

4. 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.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1. способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия)

преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

- 2. упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;**
- 3. совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;**
- 4. виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.**

2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1. уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
2. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
3. занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
4. образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

3. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

1. урок физической культуры;
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
3. массовые спортивные и туристские мероприятия;
4. тренировочное занятие в спортивной секции.

4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1. уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
2. контрольных уроков;
3. уроков общей физической подготовки;

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

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.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-5:

1. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- 1) повышение уровня физической подготовленности;
- 2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- 3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 4) содействие улучшению физического развития.

2. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.

- 1) 20—25 мин;
- 2) 30—35 мин;
- 3) 40—45 мин;
- 4) 1 ч.

3. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

- 1) первого года обучения;
- 2) первого и второго годов обучения;
- 3) второго и третьего годов обучения;
- 4) всего периода обучения.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

1. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с ранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- 1) педагогическим экспериментом;
- 2) тестом;
- 3) математико-статистическим анализом;
- 4) комплексным контролем.

2. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- 1) исходный, рубежный, итоговый;
- 2) предварительный, основной, заключительный;
- 3) педагогический и медико-биологический;
- 4) оперативный, текущий, этапный.

3. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

- 1) тестированием достижений и развития;
- 2) диагностикой достижений и развития;
- 3) спортивным отбором;
- 4) анализом и оценкой одаренности.

4. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена и определенном виде спорта, называется:

- 1) спортивным отбором;
- 2) спортивной ориентацией;
- 3) педагогическим тестированием;
- 4) диагностикой предрасположенности.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-8:

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.

6. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

7. 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.).

8. 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.

9. 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.

10. 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

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-3:

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.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1. Назвать основные виды физической рекреации, кратко охарактеризовать их.
2. Как определяется эффективность физических упражнений оздоровительной направленности.
3. Назвать основные направления оздоровительной физической культуры, дать им определение и краткую характеристику.
4. Определить наиболее объективно физическую нагрузку, которая вызывает положительные сдвиги в организме.
5. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы.
6. Распределите тренировочные нагрузки по этапам многолетней тренировки.
7. Как осуществляется спортивный отбор.
8. Распределить тренировочные нагрузки по объему интенсивности.

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПКР-5:

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.
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
11. Требования к личности преподавателя, тренера, как воспитателя.
12. Средства и методы физического воспитания.
13. Классификация физического воспитания.

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

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

Оценка	Критерии оценивания
	анализа информации
неудовлетворительно	выставляется студенту, в ответе которого обнаружались существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.
2. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего и среднего специального образования.
3. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе рациональной организации труда рабочих и служащих.
4. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе организации здорового образа жизни и быта пожилых людей.
5. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
6. Сущность и социальные функции спорта.
7. Основы системы физического воспитания.
8. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания
9. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
11. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
12. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Планирование и контроль в физическом воспитании.
3. Физическое воспитание детей до 3 лет.
4. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
5. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
6. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
7. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
8. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
10. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.

11. Возрастные особенности и физическое развитие, физическая подготовленность детей школьного возраста.
12. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
13. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
14. Формы организации физического воспитания школьников.

5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-6:

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.
11. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
12. Основы регулирования массы тела.
13. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
14. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.
15. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего и среднего специального образования.
16. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе рациональной организации труда рабочих и служащих.
17. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе организации здорового образа жизни и быта пожилых людей.
18. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
19. Сущность и социальные функции спорта.

5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

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 годичный план тренировки.
10. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

5.1.16 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКР-5:

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.

5.1.17 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

1. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
2. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
3. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
4. Возрастные особенности и физическое развитие, физическая подготовленность детей школьного возраста.
5. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Формы организации физического воспитания школьников.
8. Классификация форм занятий в физическом воспитании
9. Характеристика форм занятий физическими упражнениями
10. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
11. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста
12. Формы физического воспитания в семье
13. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение.
14. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры
15. Физическое воспитание студенческой молодежи.
16. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
17. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

18. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

5.1.18 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКР-8:

1. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
2. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
3. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
4. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
5. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
6. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
7. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
8. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
9. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно тренировочных воздействий, её волнообразность.
10. Социальные функции спорта.
11. Основные направления в развитии спортивного движения.
12. Спорт высших достижений
13. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
14. Спортивные достижения и тенденции их развития.

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 преподавателя 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

5.1.19 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-3:

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 ком-Направление контроля плексного контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности	
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) _____ :

5.1.20 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

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

5.1.21 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПКР-7:

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

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

Требования к планированию	Сущность требования

.	

5.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) _____

6. 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) _____

5.1.22 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПКР-8:

1.Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

2. Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика».

Специфические функции спорта	Характеристика функций

3. Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика».

Общие функции спорта	Характеристика функций

4. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

Направление спорта высших достижений	Характеристика направление

5. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

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

5.2. 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 с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-3

1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина

2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
3. Физические упражнения, основное средство физического воспитания
4. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)
5. Формирование двигательного навыка в соответствии с законами
6. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: значение и задачи физического воспитания
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. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности: значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
12. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания
2. Умственное воспитание в процессе физического воспитания. (задачи, средства, методы)
3. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания)
4. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

Основные понятия ТМФК

Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Содержание, форма и техника физических упражнений

Структура процесса обучения и особенности его этапов

Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста

Средства физического воспитания детей школьного возраста

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

Методические основы физического воспитания в вузе

Формы организации физического воспитания студентов

Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста

Формы организации физического воспитания в школе

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

1. Понятие о системе физического воспитания в стране и её структура
2. Характеристика движений
3. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)
4. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
5. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем
6. Физическая культура в режиме трудового дня

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-5

1. Основы системы физического воспитания
2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту
3. Классификация физических упражнений
4. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)
5. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста
6. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений (задачи физического воспитания, основные разделы программы физического воспитания)
7. Физическая культура в быту трудящихся

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-7

1. Цель и задачи физического воспитания
2. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя
3. Методы физического воспитания
4. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
5. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
6. Физическое воспитание студенческой молодежи: значение и задачи физического воспитания студентов
7. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями

5.3.7 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-8

1. Основные аспекты конкретизации задач
2. Средства физического воспитания
3. Общепедагогические принципы
4. Основы формирования двигательных навыков
5. Физическое воспитание детей школьного возраста: значение и задачи физического воспитания
6. Содержание программы физического воспитания студентов
7. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте)

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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.
не зачтено	выставляется студенту, в ответе которого обнаружился существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

5.3.8 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-3

1. Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта
2. Средства спортивной тренировки

3. Основы стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка
4. Построение тренировки в малых циклах(микроциклах)
5. Технология планирования в спорте. Общие положения технологии планирования в спорте
6. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки
7. Основы построения оздоровительной тренировки
8. Технология планирования в спорте
9. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
10. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
11. Основы построения оздоровительной тренировки

5.3.9 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Принципы спортивной тренировки
2. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
3. Содержательные основы оздоровительной физической культуры
4. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

5.3.10 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Социальные функции спорта
2. Методы спортивной тренировки
3. Спортивно-тактическая подготовка
4. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)
5. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование
6. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания
7. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности

8. Общие положения технологии планирования в спорте
9. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле
10. Учет в процессе спортивной тренировки
11. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности

5.3.11 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

Основные направления в развитии спортивного движения

Физическая подготовка

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, каланнетика, гидроаэробика, дыхательная

Годовой перспективный план спортивной тренировки

Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки

5.3.12 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-5

1. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки
2. Психическая подготовка

3. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
4. Групповой годичный план тренировки
5. Общая характеристика оздоровительной физической культуры

5.3.13 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-7

1. Спортивные достижения и тенденции их развития
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды
4. Групповой месячный план тренировки
5. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания

5.3.14 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКР-8

1. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Спортивная подготовка как многолетний процесс, ее структура
3. Учет в процессе спортивной тренировки
4. Индивидуальный недельный план тренировки
5. Содержательные основы оздоровительной физической культуры

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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

Оценка	Критерии оценивания
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.

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. Борисова В. В. Теория и методика физической культуры: Творческие задания : учебно-методическое пособие / Борисова В. В., Руднева Л. В., Титова А. В. - Тула : ТГПУ, 2021. - 81 с. - Книга из коллекции ТГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-6047369-5-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=806580&idb=0>.
3. Черепов Е. А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 : Учебное пособие. Ч. 2 : Теория и методика физической культуры. Ч. 2 : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020. - 36 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЮУрГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=730626&idb=0>.
4. Борисова В. В. Теория и методика физической культуры: Творческие задания : учебно-методическое пособие / Борисова В. В., Руднева Л. В., Титова А. В. - Тула : ТГПУ, 2021. - 81 с. - Книга из коллекции ТГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-6047369-5-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=806580&idb=0>.
5. 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. Григорьев О. А. Контрольные задания по дисциплине «Теория и методика физической культуры» : учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлению 44.03.01 педагогическое образование, профиль «физическая культура»; по направлению 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили: «физическая культура», «безопасность жизнедеятельности»; профили: «физическая культура», «дополнительное образование» / Григорьев О. А. - Воронеж : ВГПУ, 2022. - 52 с. - Книга из коллекции ВГПУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=828574&idb=0>.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГУ, 2017. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=731022&idb=0>.
4. 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>.
5. Арутюнян Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура / Арутюнян Т. Г. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. - 108 с. - Утверждено редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия для студентов всех специальностей и всех форм обучения. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=828987&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

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 "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: 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, компьютерами.

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 подготовки/специальности 44.03.01 - Педагогическое образование.

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 27.11.2024 г., протокол № №9.