

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика физической культуры

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 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 психических 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: Знает: - теорию урока физической культуры; - закономерности спортивной тренировки. ОПК-1.2: Умеет: - планировать образовательный процесс в процессе урока ФК; -планировать образовательный процесс во время спортивной тренировки. ОПК-1.3: Имеет опыт: - обучения двигательным действиям в процессе уроков физической культуры и учебно-тренировочных занятий.	Тест	Курсовая работа 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>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</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ?</p> <p>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</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти,</p>			
--	--	--	--

	<p>образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - 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</p>			
--	--	--	--	--

	<p>задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения 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 тренировочно</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования 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</p>			
--	--	--	--	--

	<p>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, в том числе рекреационной и туристской 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 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</p>	<p>ОПК-11.1: Знает: - общепедагогические и специфические методы и средства физического воспитания; - специфику их применения в процессе уроков по физической культуре и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>ОПК-11.2: Умеет: - грамотно использовать в практической деятельности самые современные научные теоретические знания о методах и средствах физического воспитания в различных звеньях системы физической культуры.</p> <p>ОПК-11.3: Имеет опыт: - подготовки и проведения педагогических исследований пробного характера, ориентированных на физическое воспитание.</p>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>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 библиографической ссылки. ОПК-11.2: Умеет: - 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</p>			
--	---	--	--	--

	<p>обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-оздоровительной, рекреационной и туристкой деятельности; - определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в виде спорта; - интерпретировать результаты собственных исследований; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - 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</p>			
--	--	--	--	--

	используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.			
ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1: Знает: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-соревновательной деятельности; - терминологию вида спорта - правила и организацию соревнований по виду спорта; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта; - средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности; -основы обучения по виду спорта. ОПК-2.2: Умеет: - применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; -	ОПК-2.1: Знает: - все компоненты физкультурно-оздоровительного занятия. ОПК-2.2: Умеет: - обучать двигательным действиям; - воспитывать двигательные качества различными методами. ОПК-2.3: Имеет опыт: - обучения двигательным действиям.	Тест	Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия; - распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях; - использовать существующие методики проведения соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых и рекреационных мероприятиях; - анализировать эффективность проведения</p>			
--	---	--	--	--

	<p>занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях.</p> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт: - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта - владения техникой двигательных действий в виде спорта; - проведения фрагмента занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств; - проведения занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия</p> <p>; - участия в судействе соревнования по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации средствами вида спорта</p>			
<p>ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям,</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной,</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - методику обучения двигательным</p>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы</p>

<p>связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения на занятиях учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и</p>	<p>действиям, связанным с учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - применять методы организации обучения двигательным действиям на занятиях учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельностью с учетом возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельностью.</p>		
---	---	--	--	--

	<p>средства для их устранения;</p> <p>- анализировать эффективность проведения учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий.</p>			
<p>ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>ОПК-8.1: 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</p>	<p>ОПК-8.1: Знает: - теорию разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре.</p> <p>ОПК-8.2: Умеет: - осуществлять методическое обеспечение учебно-тренировочной и рекреационно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>ОПК-8.3: Имеет опыт: - врачебно-педагогического контроля во время проведения учебно-тренировочных и рекреационно-оздоровительных занятий.</p>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>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 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-8.2: 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</p>			
--	--	--	--	--

	<p>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-8.3: Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-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>ПК-15: Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p>	<p>ПК-15.1: Знает: - требования к организационно-методическому обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением; - технологию организационно-методической и основы управленческой работы в области рекреации, туризма и спорта, в санаторно-</p>	<p>ПК-15.1: Знает: - технологию составления планов оснащения физкультурно-оздоровительной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</p> <p>ПК-15.2: Умеет: - составлять служебную документацию и технические</p>	<p>Тест</p>	<p>Курсовая работа Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>курортных учреждениях. ПК-15.2: Умеет: - определять необходимое организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p> <p>ПК-15.3: Имеет опыт: - организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением</p>	<p>заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <p>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем.</p> <p>ПК-15.3: Имеет опыт: - составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</p>		
--	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	6
Часов по учебному плану	216
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	68
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	34
- КСР	5
самостоятельная работа	37
Промежуточная аттестация	72 Экзамен

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	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0

ТФКиС. Структура и формы ФК. Функции ФК.	5	2	2	4	1
Система физического воспитания	8	4	2	6	2
Двигательные действия	6	2	2	4	2
Средства физического воспитания	9	4	2	6	3
Методы физического воспитания	9	4	2	6	3
Физические качества	6	2	2	4	2
Сила	8	4	2	6	2
Скоростные способности	8	4	2	6	2
Выносливость	8	4	2	6	2
Гибкость	8	4	2	6	2
Двигательно-координационные способности	8	4	2	6	2
Форма построения занятий в физическом воспитании	7	4	2	6	1
Планирование и контроль в физическом воспитании	8	4	2	6	2
Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста	9	4	2	6	3
Физическое воспитание детей школьного возраста	13	8	2	10	3
Урок	8	4	2	6	2
Технология разработки документов по физическому воспитанию	7	4	1	5	2
Физическое воспитание студенческой молодежи	4	2	1	3	1
Аттестация	72				
КСР	5			5	
Итого	216	68	34	107	37

Содержание разделов и тем дисциплины

ТФКиС. Структура и формы ФК. Функции ФК.

Система физического воспитания.

Физические качества.

Форма построения занятий в физическом воспитании.

Планирование и контроль в физическом воспитании.

Технология разработки документов по физическому воспитанию.

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 и методика физической культуры, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4615>.

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

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

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

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

А - поэтапное планирование;

Б - перспективное планирование;

В - текущее планирование;

Г - оперативное планирование.

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

А - четкость постановки целей и задач;

Б - соответствие учебного материала учебной программе и поставленным задачам;

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

Г - тесная связь уроков с предыдущими и последующими;

Д - сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы;

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

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

З - обеспечение травмобезопасности урока;

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

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

А - дыхательные;

Б - на расслабление;

В - спокойные подвижные игры;

Г - статические;

Д - на внимание.

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

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

А - общепедагогические методы;

Б - специальные методы;

В - специфические методы.

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

- А – расчлененно-конструктивный метод;
- Б – метод избирательного воздействия;
- В – целостный метод;
- Г – метод сопряженного воздействия.

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

- А – ближайший
- Б – следовый;
- В – кумулятивный;
- Г – коррекционный.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

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

- А – врожденные морфофизиологические качества;
- Б – прирожденные морфофункциональные качества;
- В – врожденные морфофункциональные качества;
- Г – врожденные морфофизиологические свойства.

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

- А – активный;
- Б – инертный;
- В – пассивный.

1. Объем нагрузки (отметьте правильный вариант):

- А – продолжительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- Б – продолжительность влияния ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- В – длительность воздействия ФУ, суммарное количество выполненной работы;
- Г – протяженность влияния ФУ, суммарное число выполненной работы.

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

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

- А – физические упражнения;
- Б – тренажерные устройства;
- В – оздоровительные силы природы;
- Г – гигиенические факторы.

1. Отметьте правильный вариант определения «Двигательный навык»:

- А – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения;
- Б – степень владения ДД, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов;

В – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся сознательным управлением движениями, устойчивостью к действию сбивающих факторов;

Г – оптимальная степень владения техникой ДД.

1. Отметьте несуществующий закон формирования ДН:

А – закон изменения скорости в развитии навыка;

Б – закон удержания в развитии навыка;

В – закон отсутствия предела в развитии навыка;

Г – закон угасания.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-8:

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

А – фронтальный метод;

Б – групповой метод;

В – индивидуальный метод;

Г – комбинированный метод;

Д – круговой метод.

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

А – 120 уд/мин;

Б – 130 уд/мин;

В – 140 уд/мин;

Г – 150 уд/мин.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-15:

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

А – создание санитарно-гигиенических условий;

Б – материально-техническое обеспечение;

В – выбор способа организации занимающихся на уроке;

Г – выбор метода развития двигательных качеств занимающихся на уроке.

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

А – соревновательные;

Б – специально-подготовительные;

В – общеподготовительные;

Г - подводящие.

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

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

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

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

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

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

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном

			все задания, но не в полном объеме	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	в полном объеме, но некоторые с недочетами	и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

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

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Что понимают под планированием физического воспитания?

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

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-11

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

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

1. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
2. Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.
3. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
4. Какие разновидности специальной выносливости существуют.
5. Дайте определение понятий «координационные способности».
6. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
7. Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».
8. Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.

9. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».

10. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.

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

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».

2. Раскройте педагогические, психофизиологические особенности формирования двигательного навыка.

3. В чем проявляется неравномерность формирования навыка.

4. Дайте характеристику основным видам взаимодействия навыков.

5. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.

6. Раскройте содержание этап начального разучивания.

7. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-8

1. Какими признаками характеризуются урочные и неурочные формы занятий?

2. Охарактеризуйте малые, крупные и соревновательные формы занятий

3. Что понимают под планированием физического воспитания?

4. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?

5. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.

6. Раскройте содержание учебной программы.

7. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».

8. Дайте характеристику видам педагогического контроля.

9. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания?

10. Что входит в содержание учета учебной работы в процессе физического воспитания?

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-15

1. В чем заключаются основные задачи использования средств физической культуры в оздоровительных целях?

2. Какие формы занятий физическими упражнениями применяются в оздоровительной физкультуре?

3. Какое значение имеет физическое воспитание для детей раннего и дошкольного возраста?

4. Каковы особенности методики физического воспитания детей дошкольном возрасте?

5. Какое значение имеет физическая культура в школьном возрасте?

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

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

Примерный перечень тем оценочного средства – Курсовая работа:

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

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

46. Анализ зарубежных систем отбора для занятий (вид спорта).
47. Методика количественной оценки качественных показателей в (вид спорта).
48. Общая характеристика этапов многолетней подготовки в (вид спорта).
49. Воспитание физических качеств (по выбору) средствами (вид спорта).
50. Содержание и методика проведения подвижных игр в (вид спорта)
51. Методика скоростно-силовой (силовой) подготовки (др. видов подготовки) на этапе начальной подготовки (тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства).
52. Возрастная динамика развития двигательных способностей у (вид спорта).
53. Особенности реализации кругового метода тренировки в системе спортивной подготовки (вид спорта).
54. Организация и содержание круговой тренировки, направленной на воспитание специальной выносливости (специальной гибкости, координационных способностей, силовых способностей и др.) в (вид спорта).
55. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий (вид спорта).

Критерии оценивания (оценочное средство - Курсовая работа)

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

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

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

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

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

-

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 подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Селезнёв Владислав Викторович.

Заведующий кафедрой: Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.