

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 07.09.2026 08:33:28
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности

С.Ю. Бахвалов

« 08 » 09 2026 г.



Программа дисциплины (модуля)

Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки (специальности): Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) к.н. (доцент) Петров Р.Е. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), REPetrov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1	Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
ПК-1.1	Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методику урока физической культуры
ПК-1.2	Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте
ПК-1.3	Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-2.1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации
ПК-2.2	Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации
ПК-2.3	Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.1	Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности
ОПК-8.2	Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ОПК-8.3	Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для

обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;

основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности

Должен уметь:

применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом;

осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

Должен владеть:

на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.0.07.12 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 3, 4 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных(ые) единиц(ы) на 288 часа(ов).

Контактная работа - 108 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 72 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа – 144 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет с оценкой в 3 семестре; экзамен в 4 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м ес	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)	Самостоя тельная работа
---	-----------------------------	-------------------	---	-------------------------------

		тр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры.	3	1	2	0	4
2.	Тема 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.	3	1	2	0	6
3.	Тема 3. Физическая культура как часть общей культуры общества.	3	2	4	0	10
4.	Тема 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.	3	2	4	0	10
5.	Тема 5. Развитие двигательных способностей.	3	2	4	0	12
6.	Тема 6. Средства формирования физической культуры личности.	3	2	4	0	10
7.	Тема 7. Методы формирования физической культуры личности.	3	2	4	0	10
8.	Тема 8. Методические принципы физического воспитания.	3	2	4	0	10
9.	Тема 9. Обучение двигательным действиям	3	2	4	0	8
10.	Тема 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании	3	2	4	0	10
11.	Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.	4	1	2	0	6
12.	Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	4	1	2	0	6
13.	Тема 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях	4	2	4	0	4
14.	Тема 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.	4	2	4	0	4
15.	Тема 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.	4	2	4	0	4
16.	Тема 16. Общая характеристика спорта.	4	2	4	0	6
17.	Тема 17. Спортивная тренировка.	4	2	4	0	6
18.	Тема 18. Основные стороны спортивной подготовки.	4	2	4	0	6
19.	Тема 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена.	4	2	4	0	6
20.	Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	4	2	4	0	6
Итого 288 часа			36	72	0	144

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в теорию физической культуры.

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Место теории физической культуры в системе наук. Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, спорт, рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательная активность.

Тема 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.

Виды научных исследований. Методическая работа. Научно-методическая. Научно-исследовательская. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Выбор темы исследования. Определение объекта и предмета исследования. Определение цели и задач. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Тема 3. Физическая культура как часть общей культуры общества.

Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Образовательная (Базовая) физическая культура. Спортивная физическая культура (Спорт). Рекреационная физическая культура.

Реабилитационная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры.

Тема 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.

Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Структурно-функциональная модель системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Принцип оздоровительной направленности. Принцип гармоничного (целостного) развития личности. Принцип связи с жизнедеятельностью. Основы системы физической культуры.

Тема 5. Развитие двигательных способностей.

Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения

уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 6. Средства формирования физической культуры личности.

Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Содержание физических упражнений. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема 7. Методы формирования физической культуры личности.

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Повторный метод. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.

Тема 8. Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности. Назначение принципа сознательности и активности. Принцип наглядности. Назначение принципа наглядности в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации. Назначение принципа доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности). Динамика повышения нагрузок.

Тема 9. Обучение двигательным действиям

Двигательные умения и двигательный навык. Характерными признаками двигательного умения. Характерные особенности двигательных умений и навыков и переход умения в навык. Особенности обучения двигательным действиям. Психофизиологические особенности. Педагогические особенности. Угасание навыка. Неравномерность формирования навыка. Взаимодействие навыков. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.

Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.

Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.

Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Тема 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях

Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.

Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности при занятиях физической культурой людей молодого и зрелого возраста. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

Тема 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Возрастные особенности при занятиях физической культурой людей пожилого и старческого возраста. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Тема 16. Общая характеристика спорта.

Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Система подготовки спортсмена. Спортивная тренировка. Спорт высших достижений. Классификация видов спорта.

Тема 17. Спортивная тренировка.

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специально подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Принципы спортивной тренировки. Тренированность. Спортивная форма. Методы спортивной тренировки. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.

Тема 18. Основные стороны спортивной подготовки.

Техническая подготовка. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники. Общая техническая и специальная спортивно-

техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка.

Тема 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Четырехлетнее планирование. Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Виды контроля. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Этапный учет. Предварительный учет. Текущий учет. Оперативный учет.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модуля).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Работа на лекциях предполагает активное участие студента. В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнить то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливать их взаимосвязь с понятиями. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве

	утверждения.
практические занятия	Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем изучаемой дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На практических занятиях студенты учатся грамотно грамматически и лексически излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, осуществлять диалогические высказывания в рамках заданной темы, а также профессионально и качественно выполнять практические задания по темам и разделам дисциплины. Все это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту и способствует развитию профессиональной компетентности. В качестве важного компонента обучения иностранным языкам выделяются учебные умения у студентов, необходимые для успешной учебной деятельности: -наблюдать за тем или иным языковым явлением в иностранном языке, сравнивать и сопоставлять языковые явления в иностранном языке и родном; -сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей; -обобщать полученную информацию; -оценивать прослушанное и прочитанное; -фиксировать основное содержание сообщений; -формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; -формулировать тезисы; -подготовить и представить сообщения, доклад, презентацию; -работать в паре, в группе, взаимодействуя друг с другом; -пользоваться реферативными и справочными материалами; -обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам; -пользоваться словарями различного характера. С целью эффективной подготовки необходимо использовать рекомендуемые учебные пособия и материалы, а также авторитетные словари английского языка различного типа, включая как печатные, так и электронные версии.
самостоятельная работа	Работу по подготовке устного монологического высказывания по определенной теме следует начать с изучения тематических текстов-образцов. В первую очередь необходимо выполнить фонетические, лексические и лексико-грамматические упражнения по изучаемой теме, усвоить необходимый лексический материал, прочитать и перевести тексты-образцы, выполнить речевые упражнения по теме. Затем на основе изученных текстов нужно подготовить связное изложение, включающее наиболее важную и интересную информацию. Формы СРС над устной речью: - фонетические упражнения по определенной теме; - лексические упражнения по определенной теме; - фонетическое чтение текста-образца; - перевод текста-образца; - речевые упражнения по теме; - подготовка устного монологического высказывания по определенной теме (объем высказывания - 15-20 предложений).
экзамен	При подготовке к экзамену следует особое внимание уделять конспектам лекций, а затем учебникам. При подготовке рекомендуется пользоваться преимущественно основной литературой. Для лучшего усвоения материала и подготовки к экзамену студентам рекомендуется повторно проанализировать те примеры, ситуации и тесты, которые разбирались ранее на семинарских и практических занятиях. Большое значение при ответе на вопросы экзаменационного билета имеет также использование опыта, приобретенного на учебной и производственной практиках.
зачет с оценкой	Зачет с оценкой нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по

дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 50 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Меловая настенная доска 1 шт. Портреты 12 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98, ауд. 27

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт. Ноутбук Lenovoideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 12

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.0.07.12 Теория и методика физической культуры и спорта

Направление подготовки: 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
 - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.1.2. Критерии оценивания
 - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Контрольная работа
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.3. Тестирование
 - 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.3.2. Критерии оценивания
 - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Зачет с оценкой
 - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания
 - 4.2.1.3. Оценочные средства
- 4.2.2. Экзамен
 - 4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.2.2. Критерии оценивания
 - 4.2.2.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
ПК-1. Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся	ПК-1.1 Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методику урока физической культуры	Знает: психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся;	Текущий контроль: Устный опрос: Тема 3; Тема 4, Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10; Тема 11; Тема 12; Тема 13; Тема 16, Тема 17; Тема 18. Контрольная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 14; Тема 15; Тема 19; Тема 20. Тестирование: Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10. Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой; Экзамен
	ПК-1.2 Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте	Умеет: применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств..	
	ПК-1.3 Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний	Владеет: на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	

ПК-2. Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации	Знает: эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Текущий контроль: Устный опрос: Тема 3; Тема 4, Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10; Тема 11; Тема 12; Тема 13; Тема 16, Тема 17; Тема 18. Контрольная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 14; Тема 15; Тема 19; Тема 20. Тестирование: Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10. Промежуточная аттестация: Зачет с оценкой; Экзамен
	ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации	Умеет: применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	
	ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций	Владеет: методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.;	
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Знает основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Текущий контроль: Устный опрос: Тема 3; Тема 4, Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10; Тема 11; Тема 12; Тема 13; Тема 16, Тема 17; Тема 18. Контрольная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 14; Тема 15; Тема 19; Тема 20. Тестирование: Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9, Тема 10. Промежуточная аттестация:
	ОПК-8.2 Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	
	ОПК-8.3 Владеть способностью осуществлять	Владеет способностью осуществлять педагогическую	

	педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Зачет с оценкой; Экзамен
--	--	--	-----------------------------

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)
ПК-1	Логично и четко демонстрирует знания психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Демонстрирует понимание знания психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Испытывает затруднения в знаниях психолого-педагогических и медико-биологических, организационно-управленческих основ, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся	Не знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся
	Умеет применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Демонстрирует способность применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Испытывает трудности в умении применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств.	Не умеет применять и отобрать на практике психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств..
	Осознанно умеет применять на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими	Демонстрирует систему применения на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими	Может применять на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами,	Не владеет на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения

	основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	основами, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.	двигательным действиям и совершенствованию физических и психических качеств обучающихся.
ПК-2	Показывает всестороннее знание эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Допускает неточности в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Допускает ошибки в знаниях эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте	Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте
	Способен применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Демонстрирует небольшие неточности в применении средств и методов в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Допускает ошибки в применении средств и методов в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	Не может применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом
	Владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической	Демонстрирует не большие неточности во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе	Допускает ошибки во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в	Не владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном

	активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.	потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.;	физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.	применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.;
ОПК-8	Демонстрирует целостное знание об основных способах применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Испытывает сложности в знаниях основных способов применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Демонстрирует отрывочные знания основных способов применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности	Не знает основные способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности
	Умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Демонстрирует умение осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности в умении осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Не умеет осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний
	Владеет способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Демонстрирует владение способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Испытывает трудности во владении способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний	Не владеет способностью осуществлять педагогическую деятельность по заданному алгоритму на основе специальных научных знаний

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

3 семестр:

Текущий контроль:

Устный опрос – 25 баллов

Контрольная работа – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация – зачет с оценкой

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить

работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен/зачет обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

1. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

2. Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для зачета с оценкой:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

4 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос – 25 баллов

2. Контрольная работа – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация – экзамен

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов

Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для экзамена:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Устный опрос

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

4.1.1.2. Критерии оценивания

20-25 баллов ставится, если обучающийся:

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

14-19 баллов ставится, если обучающийся:

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

8-13 баллов ставится, если обучающийся:

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0--8 баллов ставится, если обучающийся:

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Семестр 3

Тема 3.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры.

Тема 4.

Система физической культуры, её основы и принципы функционирования. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

Тема 5.

Развитие двигательных способностей. Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 6.

Средства формирования физической культуры личности. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема 7.

Методы формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

Тема 8.

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности).

Тема 9.

Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 10.

Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

Семестр 4

Тема 11.

Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в

дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.

Тема 12.

Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Тема 13.

Физическая культура в высших образовательных учреждениях. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 16.

Общая характеристика спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема 17.

Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Тема 18.

Основные стороны спортивной подготовки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.

4.1.2. Контрольная работа

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

4.1.2.2. Критерии оценивания

20-25 баллов ставится, если обучающийся:

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

14-19 баллов ставится, если обучающийся:

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

8-13 баллов ставится, если обучающийся:

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

0--8 баллов ставится, если обучающийся:

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Семестр 3

Контрольная работа по теме № 1.

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Контрольная работа по теме № 2.

Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.

Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Семестр 4

Контрольная работа по теме 14.

Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

Контрольная работа по теме 15.

Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Контрольная работа по теме 19

Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

Контрольная работа по теме 20

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

4.1.3. Тестирование

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

4.1.3.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» (20-25 баллов) ставится, если обучающийся:

86% правильных ответов и более.

Оценка «хорошо» (14-19 баллов) ставится, если обучающийся:

От 71% до 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» (8-13 баллов) ставится, если обучающийся:

От 56% до 70% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» (0-7 баллов) ставится, если обучающийся:

55% правильных ответов и менее.

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

4 семестр

Формулировка задания

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
 - 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
 - 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления "упражняемости" (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
3. Какие методы относятся к методам научного исследования:
 - 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;
 - 2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;
 - 3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.
4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:
 - 1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
 - 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
 - 3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.
5. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
 - 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
 - 2) методики занятий физическими упражнениями;
 - 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
 - 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:
 - 1) метод убеждения
 - 2) метод упражнения
 - 3) метод поощрения
 - 4) наглядный пример
7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
8. Физические упражнения это:
 - 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- 4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 5) принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

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

22. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;

- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 5) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Абсолютная сила - это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

27. Относительная сила - это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

28. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

29. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

30. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

31. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

32. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

33. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 8) физическим воспитанием.

34. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

35. Сила это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие мышечное усилие;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 5) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

36. Абсолютная сила это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

37. Относительная сила это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

38. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10 - 11 лет;
- 2) 11 - 12 лет;
- 3) от 13 - 14 до 17 - 18 лет;
- 4) от 17 - 18 до 19 - 20 лет.

39. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном под- ходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

40. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

41. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции
- 1) скорость одиночного движения;
 - 2) частота движений;
 - 3) быстрота двигательной реакции;
 - 4) ускорение.
42. Число движений в единицу времени характеризует:
- 1) темп движений;
 - 2) ритм движений;
 - 3) скоростную выносливость;
 - 3) сложную двигательную реакцию.
43. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:
- 1) от 7 до 11 лет
 - 4) от 14 до 16 лет;
 - 5) 17 - 18 лет;
 - 5) от 19 до 21 года.
44. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
- 1) метод круговой тренировки;
 - 2) метод динамических усилий;
 - 3) метод повторного выполнения упражнения;
 - 4) игровой метод.
45. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- 1) функциональной устойчивостью;
 - 2) биохимической экономизацией;
 - 3) тренированностью;
 - 4) выносливостью.
46. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:
- 1) аэробной выносливостью;
 - 2) анаэробной выносливостью;
 - 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
 - 5) специальной выносливостью.
47. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
- 1) от 7 до 9 лет;
 - 2) от 10 до 14 лет;
 - 3) от 14 до 20 лет;
 - 5) от 20 до 25 лет.
48. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
 - 2) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
 - 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
 - 5) 45 - 60 мин.
49. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:
- 1) полным (ординарным);
 - 2) суперкомпенсаторным;
 - 3) активным;
 - 4) строго регламентированным.
50. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- 1) эластичностью;

- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 5) растяжкой.

51. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

52. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

53. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

54. Что такое стретчинг

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

55. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

56. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости ("запас гибкости").

57. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

58. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:

- 1) 5 - 6 лет;
- 2) 7 - 9 лет;

3) 11 - 12 лет;

4) 13 - 15 лет.

59. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

2) в первой половине основной части урока;

3) во второй половине основной части урока;

4) в заключительной части урока.

60. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления Выберите ответ:

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет с оценкой

4.2.1.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен зачет с оценкой. Зачет с оценкой проходит по билетам. В каждом билете два вопроса. Зачет с оценкой нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку.

Зачет с оценкой проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

15-25 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.

0-14 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.2.1.3. Оценочные средства.

Формулировки заданий

4.2.1.3. Оценочные средства.

3 семестр

билет: устные ответы на 2 вопроса

1. Исторический аспект становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и роль в системе физкультурного и профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
3. Понятия общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
4. Специфические и не специфические функции физической культуры.
5. Основные задачи по физическому воспитанию.

6. Понятие воспитание. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, с нравственным, с эстетическим, с трудовым.
7. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.
8. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.
9. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.
10. Понятие эффект физических упражнений. От чего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.
11. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.
12. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
13. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
14. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
15. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
16. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
17. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.
18. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
19. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
20. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.
21. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.
22. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.
23. Понятие эффект физических упражнений. От чего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.
24. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.
25. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
26. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
27. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
28. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
29. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
30. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.
31. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
32. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
33. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.
34. Сила: определение понятия, формы проявления.
35. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
36. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
37. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты.
38. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.

39. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
40. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устомление и выносливость), виды выносливости.
41. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
42. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
43. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.
44. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
45. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.
46. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
47. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.2. Экзамен

4.2.2.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

4.2.2.2. Критерии оценивания.

21-25 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

16-20 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

11-15 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

0-10 баллов ставится, если обучающийся:

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4.2.2.3. Оценочные средства.

Семестр 4

билет: устные ответы на 2 вопроса

1. Характеристика методов физического воспитания.
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
3. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
4. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
5. Выносливость: определение понятия, формы проявления (усталость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
6. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
7. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.
8. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.
9. Возрастные особенности школьников: периодизация школьного возраста, особенности развития ребенка. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в школьном возрасте.
10. Возрастные особенности учащихся в средне специальных и высших учебных заведениях: периодизация и особенности функционального развития учащихся и студентов. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания.
11. Методика составления программы ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в профессионально-технических училищах и техникумов.
12. Возрастные особенности лиц старшего и пожилого возраста, периодизация. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирование нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
13. Содержания и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в старшем и пожилом возрасте. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих пожилого и старшего возраста.
14. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.

15. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений.
16. Понятие спортивная подготовка. Этапы многолетней спортивной подготовки.
17. Понятие спортивная ориентация. Выбор вида спорта. Понятие спортивный отбор. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Уровни отбора. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.
18. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки.
19. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.
20. Методы, применяемые в спортивной тренировке.
21. Перечислите и охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки.
22. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-техническая подготовка.
23. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-тактическая подготовка.
24. Основные стороны спортивной подготовки. Физическая подготовка.
25. Основные стороны спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсменов.
26. Тренировочные и соревновательные нагрузки (тренировочные зоны).
27. Основные документы при планировании тренировочного и соревновательного процесса.
28. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
29. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятия, требования, предъявляемые к современной терминологии.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ.ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Теория и методика адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Казакова Т.Н. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778226227.html>
3. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб.пособие / В.Н. Шебеко - Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807100.html>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая
перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2026

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.