

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4,5 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» являются формирование компетенций в области теории и методики физической культуры и спорта, развитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к Базовой части Блока 1 (Б.1.Б.9).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

История физической культуры и спорта
Анатомия человека
Научно-методическая деятельность
Возрастная и педагогическая психология
Психология и педагогика
Технологии физкультурно-спортивной деятельности

2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Лечебная физическая культура;
- Профессиональная ориентация в сфере физической культуры;
- Комплексная реабилитация больных и инвалидов;

2.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> 1. термины и понятия по теории и методики физической культуры 2. основы становления и развития теории и методики физической культуры, 3. место и роль физической культуры в современном мире. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. проводить анализ теорий в области физической культуры и спорта 2. сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в России 3. интегрировать исторический опыт развития теории и методики физического воспитания 	<ol style="list-style-type: none"> 1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта. 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими основами методики физического воспитания
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	<ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь 	<ol style="list-style-type: none"> 1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта. 2. приемами самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. культурой мышления

2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины	Теория и методика физической культуры				
Цели	формирование компетенций в области теории и методики физической культуры и спорта, привитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.				
Задачи	изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности	изучить понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта	освоить средства и методы физической культуры и спорта	изучить организационные формы физической культуры и спорта	научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и формирования знаний
В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать</p> <p>1. термины и понятия по теории и методики физической культуры и методики становления и развития теории и методики физической культуры,</p> <p>2. место и роль физической культуры в современном мире.</p> <p>Уметь</p> <p>1. проводить анализ теорий в области физической культуры и спорта</p> <p>2. сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в России</p> <p>3. интегрировать исторический опыт развития теории и методики физического воспитания</p> <p>Владеть</p> <p>1. знаниями и приемами</p>	Лекции Практические занятия СРС	Собеседование Тестирование Контрольная работа Экзамен	<p>Пороговый:</p> <p>применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Повышенный:</p> <p>организовывать научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта.</p>

		<p>научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта.</p> <p>2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.</p> <p>3. теоретическими основами методики физического воспитания</p>			
Профессиональные компетенции					
ПК-4	<p>способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета</p>	<p>Знать</p> <p>1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности</p> <p>2. историческое наследие физической культуры и спорта</p> <p>3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине</p> <p>Уметь</p> <p>1. применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин</p> <p>2. выполнять творческие задания и коллективные проекты</p> <p>3. логически строить устную и письменную речь</p> <p>Владеть</p> <p>1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта.</p> <p>2. приемами самооценки своей учебно-познавательной</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>СРС</p>	<p>Собеседование</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Экзамен</p>	<p>Пороговый:</p> <p>Основные термины и понятия по физической культуре и спорту.</p> <p>Повышенный:</p> <p>Практическое применение методов и средств сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физкультуры и спорта.</p>

		деятельности. 3. культурой мышления			
--	--	--	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		№ 6 часов	№ 7 часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	16	14	2
В том числе:			
Лекции (Л)	6	4	2
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	10	10	-
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)	128	58	70
В том числе			
СРС в семестре:	119	58	61
Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям.	18	10	8
Подготовка к тестированию	16	8	8
Подготовка к собеседованию	16	8	8
Работа со словарями и энциклопедиями	13	8	5
Изучение и конспектирование основной литературы	16	8	8
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	16	8	8
Работа по подготовке контрольной работе	16	8	8
Подготовка к экзамену	8		8
СРС в период сессии:	9		9
Вид промежуточной аттестации	Зачет (З)	3	3
	Экзамен (Э)	Э	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	144	72
	зач. ед.	4	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
6	1	Общая характеристика физической культуры.	Общие основы теории физической культуры. Физическая культура как социальная система. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятий физическими упражнениями. Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки.

7	2	Характеристика физических способностей, методика их развития.	<p>Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Силовые способности и методика их развития.</p> <p>Скоростные способности и методика их развития.</p> <p>Координационные способности и методика их развития.</p> <p>Выносливость и основы методики ее воспитания.</p> <p>Гибкость и основы методики ее воспитания.</p> <p>Формы построения занятий физическими упражнениями.</p> <p>Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
7	3	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни. Теория и методика спорта.	<p>Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста.</p> <p>Формы организации физического воспитания школьников.</p> <p>Планирование физического воспитания школьников.</p> <p>Контроль и учет успеваемости на уроках.</p> <p>Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спорт в системе физической культуры.</p> <p>Основы построения спортивной тренировки.</p> <p>Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Организация и проведение соревнований.</p> <p>Оздоровительно-рекреативная физическая культура.</p> <p>Реабилитационная физическая культура.</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	ЛЗ	СРС	Всего	
6	1	Общая характеристика физической культуры.						
6	1.1	Общие основы теории физической культуры. Физическая культура как социальная система.	1	1	-	7	9	Собеседование
6	1.2	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Средства формирования физической культуры личности.	-	1	-	7	8	ИДЗ
6	1.3	Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятий физическими упражнениями.	1	1	-	7	9	ИДЗ

6	1.4	Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки.	-	1	-	7	8	Тестирование
		Раздел №1	2	4	-	28	34	
6	2	Характеристика физических способностей, методика их развития.						
6	2.1	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Силовые способности и методика их развития.	1	1	-	6	8	Собеседование
6	2.2	Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития.	-	1	-	6	7	ИДЗ
6	2.3	Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания.	-	1	-	6	7	ИДЗ
6	2.4	Формы построения занятий физическими упражнениями.	-	1	-	6	7	ИДЗ
6	2.5	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.	1	2	-	6	9	Тестирование
		Раздел №2	2	6	-	30	38	
		Всего за 6 семестр	4	10	-	58	72	Зачет
7	3	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни. Теория и методика спорта						
7	3.1	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания школьников. Планирование физического воспитания школьников. Контроль и учет успеваемости на уроках. Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений.	1	-	-	12	13	Собеседование

7	3.3	Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спорт в системе физической культуры. Основы построения спортивной тренировки. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки. Организация и проведение соревнований. Методика судейства соревнований. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Реабилитационная физическая культура.	1	-	-	13	14	Контрольная работа Тестирование
		Раздел №3	2	-	-	25	27	
		Контрольная работа	-	-	-	9	9	
		Всего за 7 семестр	2	-	-	34	36	
		ИТОГО за 6, 7 семестр	6	10	-	92	108	Экзамен

Лабораторный практикум не предусмотрен.

Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
6	1	Общая характеристика физической культуры.	Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям. Подготовка к тестированию. Подготовка к собеседованию Работа со словарями и энциклопедиями. Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Работа по подготовке контрольной работе	4 4 4 4 4 4 4
			Раздел №1	28
6	2	Характеристика	Выполнение заданий при подготовке к	6

		физических способностей, методика их развития.	практическим занятиям. Подготовка к тестированию. Подготовка к собеседованию Работа со словарями и энциклопедиями. Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Работа по подготовке контрольной работе	4 4 4 4 4 4
			Раздел №2	30
			ВСЕГО за 6 семестр	58
7	3	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни. Теория и методика спорта.	Выполнение заданий при подготовке к практическим занятиям. Подготовка к тестированию. Подготовка к собеседованию Работа со словарями и энциклопедиями. Изучение и конспектирование основной литературы. Изучение и конспектирование дополнительной литературы. Работа по подготовке контрольной работе Подготовка к экзамену	8 8 8 5 8 8 8 8
			ВСЕГО за 7 семестр	61
ИТОГО за 6, 7 семестр				126

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.3.1. Примерные темы контрольной работы

1. Методы обследования соревновательной деятельности спортсменов (на примере вида спорта).
2. Построение спортивной тренировки (на примере циклических, игровых и других видов спорта).
3. Структура обучения двигательному действию.
4. Дифференцированный подход к учащимся при обучении двигательным действиям.
5. Методика сообщения теоретических сведений и проверка знаний учащихся на уроках физической культуры.
6. Самостоятельные занятия школьников по физкультуре.
7. Игровой метод в занятиях физической культурой и спортом.
8. Соревновательный метод в занятиях физической культурой и; спортом.
9. Двигательная активность как фактор успешной учебной деятельности учащихся общеобразовательной школы.
10. Формирование здорового образа жизни школьников (начальных, средних, старших классов) в процессе физического воспитания.

- 11.Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
- 12.Осанка школьников различного возраста и методика ее воспитания.
- 13.Тестирование как педагогический прием исследования.
- 14.Особенности использования вычислительной техники в педагогических исследованиях.

3.3.2. Примерные тесты

Раздел №1

1. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется.....
2. Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется.....
3. Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется.....
4. Вид физической культуры, включающий в себя использование физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется.....
5. Вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, используемый для лечения травм и их последствий называется.....
6. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется.....
7. Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений называется
8. Движения или действия, используемые для развития физических способностей человека, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков называются.....
9. Главной целью физкультурного образования является формирование личности.
10. Основное и специфическое средство формирования физической культуры личности это.....
11. Вспомогательными средствами формирования физической культуры личности являются.....гигиенические...и...природные факторы ...
12. В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на: Срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.
Эффект, возникающий после выполнения одного или серии из нескольких упражнений в одном занятии называется..... эффект.
13. В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения

в организме, тренировочный эффект может подразделяться на: срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, возникающий после нескольких занятий называется.....эффект.

14. В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на: срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, который проявляется после длительного этапа, периода занятий называетсяэффект.

15. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называютсяупражнениями.

16. Упражнения, представляющие те или иные варианты упражнений, которые являются соревновательными называются... .. упражнениями.

17. Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются..... упражнениями.

18. Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются... .. упражнениями.

19. Ходьба, бег, плавание, гребля являются... ..упражнениями.

20. Упражнения, представляющие собой законченное действие называются... ..упражнениями.

Ключ к тестовым заданиям.

1. Физическая культура
2. Физическое воспитание
3. Спорт
4. Физическая рекреация
5. Двигательная реабилитация
6. Физическая подготовка.
7. Физическое развитие.
8. Физические упражнения.
9. Физическая культура личности.
10. Гигиенические факторы и естественные силы природы.
11. Срочный эффект.
12. Отставленный эффект.
13. Кумулятивный (суммарный) эффект.
14. Соревновательные упражнения.
15. Соревновательные упражнения
16. Общеподготовительные упражнения.
17. Циклические упражнения.
18. Циклические упражнения.
19. Ациклические упражнения.
20. Ациклические упражнения.

Раздел №2

1. К средствам развития способностей управления мышечными напряжениями относятся:

а) упражнение с отягощениями, при выполнении которых вес предмета дозируется определенным образом

б) метание снаряда различного веса

в)

г)

2. К средствам развития способности сохранять равновесия относятся:

а) упражнения отличающиеся невыгодным для устойчивости взаиморасположением звеньев

тела;

б) сохранение позы тела в статических положениях

в)

г)

3. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения ее эффективности, принято называть.....(выносливостью)

4. Состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности, принято называть.....(утомлением)

5. Внешними показателями выносливости в циклических упражнениях являются:

а) пройденная дистанция в заданное время;*

б) наибольшее число движений в заданное время;

в) число повторений упражнений;

г) минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции.*

6. Способность человека к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека, принято называть.....(общая выносливость)

7. Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями конкретного вида деятельности, принято называть.....(специальная выносливость)

8. Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга, принято называть.....(гибкость)

9. Способность человека, достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав, принято называть(активная гибкость)

10. Гибкость, которой можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил (какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнера) принято называть.....(пассивная гибкость)

11. Подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой, принято называть..... (общая гибкость)

12. Значительная, или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности, принято называть.....(специальная гибкость)

Классификация занятий урочного типа.

13. Урок, который служит целям создания фундамента физического развития, образование воспитания для разнообразной двигательной деятельности в жизни, является уроком.....(общефизической подготовки)

14. Уроки спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, занятия урочного типа с лечебной направленностью, относятся к урокам.....(специализированного физического воспитания)

15. Уроки, характеризующиеся однородностью учебного материала (уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, игр) можно характеризовать как(узко предметные, видовые) уроки.

16. Уроки, отличающиеся разнообразием учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового, принято называть.....(комплексные) уроки.

17. Уроки, основным содержанием которых является формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также

обучение применению в изменяющихся условиях, принято относить к урокам.....(образовательной) направленностью.

18. Уроки, которые служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей, принято относить к урокам(специальной воспитательной) направленности.

19. Уроки, предназначенные для решения задач физического развития и укрепления здоровья, частично связанных с попутным решением некоторых воспитательных образовательных задач, принято относить к урокам.....(с гигиенической) направленностью.

20. Уроки, содержания которых направлены на решение задач двух или более перечисленных сторон физического воспитания, принято классифицировать как..... (комбинированные) уроки.

21. Что не относится к урокам имеющим образовательную направленность:

- а) вводные;
- б) уроки изучения нового материала;
- в) смешанные уроки;
- г) контрольные уроки;
- д) уроки прикладной физической подготовки;*
- е) комплексные уроки;*

22. Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условия работы, принято считать.....(структура) урока.

23. Задачами вводной (подготовительной) части урока не являются:

- а) организация занимающихся;
- б) активизация внимания учащихся;
- в) обучение двигательным действиям;*
- г) формирование знаний в области двигательной деятельности;
- д) ознакомление с намеченным содержанием урока.

24. Задачами основной части урока не являются:

- а) организация занимающихся;*
- б) подведение итогов учебной деятельности;*
- в) обучение двигательным действиям и навыкам;
- г) формирование знаний в области двигательной деятельности;
- д) развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата.

25. Задачами заключительной части урока не являются:

- а) приведение организма учащихся в оптимальное состояние;
- б) сообщение задания на дом;
- в) обучение двигательным действиям;*
- г) формирование знаний в области двигательной деятельности;*
- д) подведение итогов учебной деятельности.

26. Неурочные формы организации занятий, это:

- а) утренняя гимнастика;*
- б) урок физической культуры;
- в) занятия в спортивных секциях;
- г) вводная гимнастика;*

27. Периодический (по этапный) педагогический контроль и учет предназначен для:

- а) определения состояния занимающихся;
- б) определение условий предстоящего учебно-воспитательного процесса;

28. Периодический (по этапный) педагогический контроль и учет осуществляется в:

- а) начале учебного года;
- б) в конце определенного этапа или периода работы;

- в) в рамках одного занятия;
 - г) в течение нескольких месяцев или недель;
 - д) в течение микроцикла или мезоцикла.
29. Текущий контроль и учет предназначен для:
- а) оценки качества учебно-воспитательного процесса;*
 - в) выявления повседневных изменений в состоянии занимающихся;*
 - г) в конце определенного этапа или периода работы;
 - д) в рамках одного занятия.
30. Текущий контроль и учет осуществляется в:
- а) начале учебного года;
 - б) в конце определенного этапа или периода работы;
 - в) в рамках одного занятия;
 - г) в течение нескольких месяцев или недель;*
 - д) в течение микроцикла или мезоцикла.*
31. Оперативный контроль и учет осуществляется в:
- а) начале учебного года;
 - б) в конце определенного этапа или периода работы;
 - в) в рамках одного занятия;*
 - г) в течение нескольких месяцев или недель;
 - д) в течение микроцикла или мезоцикла.
32. Оперативный контроль и учет предназначен для:
- а) оценки качества учебно-воспитательного процесса;
 - в) выявления повседневных изменений в состоянии занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений;*
 - г) в конце определенного этапа или периода работы;
 - д) в рамках одного занятия.
33. В содержание предварительного контроля и учета входит получение информации, такой как:
- а) количество учащихся;*
 - б) физическое развитие;*
 - в) посещаемость занятий;
 - г) пройденный учебный материал;
 - д) показатели практических достижений.
34. В содержание периодического поэтапного контроля и учета входит получение информации, такой как:
- а) количество учащихся;
 - б) физическое развитие;
 - в) посещаемость занятий;
 - г) пройденный учебный материал;
 - д) показатели практических достижений
35. В содержание текущего контроля и учета входит получение информации, такой как:
- а) количество учащихся;
 - б) физическое развитие;
 - в) посещаемость занятий;*
 - г) изучение материально-технических условий;
 - д) показатели практических достижений*.
36. Обобщенным показателем рационального использования времени, определяемым отношением суммы педагогических оправданных затрат времени ко всей продолжительности урока, выражаемая в процентах, будет являться.....(общая плотность) урока.
37. Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый

отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятии, принято называть.....(моторная плотность) урока.

Раздел №3

1. Метание диска, толкание ядра, гимнастические упражнения на снарядах, являются ...ациклическими.....упражнениями.
2. Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются смешанными..... упражнениями.
3. Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега являются.....смешанными упражнениями.
4. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется.....аэробным.
5. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в безкислородных условиях называется.....анаэробным....
6. Физическая нагрузка это:
 1. определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся; *
 2. суммарное количество работы;
 3. суммарный расход энергии;
 4. сила воздействия физической работы на организм человека.
7. Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется.....равномерным.....
8. Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется.....переменным.....
9. Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется.....повторным.....
10. Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется.....интервальным.....
11. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется игровым.....
12. Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется.....соревновательным.....
13. Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется.....круговым.....
14. Живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в

целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок являются воплощением педагогического принципа (наглядности)

15. Учет возможностей занимающихся, объективных трудностей, возникающих при выполнении задания, координационной сложности, использование оптимальной меры доступности тех или иных упражнений, регулирование меры сложности являются отражением педагогического

принципа (доступности и индивидуализации)

16. Построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления, последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа..... (систематичности)

17. Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. При реализации данного принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

Эти положения являются отражением принципа(непрерывности)

18. Применение данного принципа предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на другой, более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма, физических способностей. Этот принцип называется принцип..... (прогрессирования воздействий)

19. Принцип определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро, мезо, макро структуру. Этот принцип, получил название принцип.....(цикличности)

20. Принцип реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза. Поскольку возрастная динамика развития физических способностей организма во многом определяет содержание учебно-воспитательного процесса, реализация принципа предусматривает постановку долгосрочных целей, подбор методов и средств физического воспитания, адекватных возрасту занимающихся. Это находит свое отражение в принципе.....(возрастной адекватности и педагогического воздействия)

Раздел №4

1. Характерными признаками двигательного умения являются:

- а) управление движением происходит неавтоматизированно;*
- б) высокая устойчивость действия;
- в) прочность запоминания действия;
- г) невысокая быстрота выполнения действия;*
- д) отсутствие излишнего напряжения мышц.

2. Характерными признаками двигательного навыка являются:

- а) управление движением происходит автоматизировано;*
- б) высокая устойчивость действия;*
- в) непрочность запоминания действия;

- г) невысокая быстрота выполнения действия;
- д) присутствие излишнего напряжения мышц.
3. Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего движения, называется.....(отрицательным переносом).
4. Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего движения, называется..... (положительным переносом)
5. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям, какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, принято рассматривать как.....(физические способности)
6. Перечислите пять основных физических способностей человека.
7. Режим, при котором мышцы уменьшают свою длину называется:.....(миометрический)
8. Режим, при котором мышцы увеличивают свою длину называется:.....(плиометрический)
9. Режим, при котором длина мышц остается без изменений называется:.....(изометрический)
10. Сила характеризующая силовой потенциал человека и измеряемая величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза называется:сила. (Абсолютная)
11. Сила, оцениваемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг. Собственного веса тела называется.....сила (относительная)
12. К упражнениям с преодолением собственного веса относятся:
- упражнения с тяжестями(штангой, гантелями, набивными мячами);
 - упражнения с преодолением сопротивления внешней среды;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения*;
 - упражнения в пассивном напряжении мышц;
 - гимнастические силовые упражнения*.
13. К изометрическим упражнениям относятся:
- упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами);
 - упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени;
 - легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - упражнения в пассивном напряжении мышц;
 - гимнастические силовые упражнения.
14. При выполнении упражнений, с использованием метода максимальных усилий, вес отягощения составляет от максимального:
- 50-55%;
 - 90-95%;
 - 70-75%;
 - 20-30%.
15. При выполнении упражнений, с использованием метода повторных непредельных усилий, вес отягощения составляет от максимального:
- 50-55%;
 - 90-95%;
 - 40-80%;
 - 20-30%.
16. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называется..... (скоростные способности).
- Методика развития быстроты двигательных реакций

17. Ответ заранее известным движениям на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал, называется(простая реакция)
18. Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты называется.....(быстротой одиночного движения)
19. Способность целесообразно строить двигательные акты; преобразовывать выработанные формы действия или переключаться от одних действий к другим, в соответствии с требованиями изменяющихся условий, называются.....(координационными способностями)

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с. (есть и пред. изд.)	6,7	1,2,3	10+10	
Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644 (04.05.2016).	6,7	1,2,3		

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2010. - 272 с.	6,7	1,2,3	15	
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606 (04.05.2016).	6,7	1,2,3		
Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272 с.	6,7	1,2,3	12	
Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания. - Москва: Академия, 2010.	6,7	1,2,3	10	
Петров, В.К. Новые формы физической культуры и спорта – Москва: Советский спорт, 2010.	6,7	1,2,3	10	
Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - Москва: СпортАкадемПресс, 2009.	6,7	1,2,3	10	
Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2009.	6,7	1,2,3	10	
Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. - Москва: Академия, 2010.	6,7	1,2,3	10	
Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - Москва: ФиС, 2008.	6,7	1,2,3	10	

Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2007.	6,7	1,2,3	10	
Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет. - СПб.: Лань, 2007.	6,7	1,2,3	10	
Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - СПб.: Лань, 2008.	6,7	1,2,3	10	
Платонова, В.Н. Теория спорта. - Киев: Вища школа, 2007.	6,7	1,2,3	2	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал электронной библиотеки - <http://www.ihtik.lib.ru/HYPERLINK>
"<http://www.ihtik.lib.ru/>" <http://www.ihtik.lib.ru/>
2. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» - <http://www.HYPERLINK>
"<http://www.knigafund.ru/>" <http://www.knigafundHYPERLINK> "<http://www.knigafund.ru/>"
<http://www.knigafund.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
4. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
5. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
6. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма - <http://www.sportedu.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: отсутствует.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Контрольная работа	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 7 до 12 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением контрольной работы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. применение средств мультимедиа в образовательном процессе (например, презентации, видео);
2. доступность учебных материалов через сеть Интернет для любого участника учебного процесса (например, конспекты лекций и семинаров размещены в Интернет в свободном доступе).

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Общая характеристика физической культуры.	ОК-6, ПК-4, ПК-7	Экзамен
2.	Характеристика физических способностей, методика их развития.		
3.	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни. Теория и методика спорта.		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	знать	
		1. термины и понятия по теории и методике физической культуры.	ОК6 31
		2. основы становления и развития теории и методики физической культуры.	ОК6 32
		3. место и роль физической культуры в современном мире.	ОК6 33
		уметь	
		1. проводить анализ систем и теорий в области физической культуры и спорта.	ОК6 У1
		2. сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в Российской Федерации.	ОК6 У2
		3. интегрировать исторический опыт развития теории и методики физического воспитания	ОК6 У3
		владеть	
		1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов теории и методике физической культуры.	ОК6 В1
		2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.	ОК6 В2
		3. культурой мышления	ОК6 В3
ПК-4	способностью использовать	знать	
		1. различные формы коммуникации в	ПК4 31

возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	учебной и профессиональной деятельности	
	2. историческое наследие физической культуры и спорта	ПК4 32
	3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ПК4 33
	уметь	
	1. объяснять происхождение теории и методики физической культуры.	ПК4 У1
	2. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ПК4 У2
	3. логически строить устную и письменную речь	ПК4 У3
	Владеть	
	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации;	ПК4В1
	2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ПК4 В2
3. средствами и методами самообразования и самоконтроля	ПК4 В3	

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
В 7 СЕМЕСТРЕ (ЭКЗАМЕН)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Основные понятия теории и методики физической культуры.	ОК-6 31, ПК-4 У2
2.	Теория и методика физической культуры и спорта как наука и как учебная дисциплина.	ОК-6 32
3.	Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.	ОК-6 У1, ПК-4 32
4.	Классификация физических упражнений.	ОК-6 У2
5.	Вспомогательные средства физического воспитания.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
6.	Техника двигательного действия.	ОК-6 В2
7.	Методы обучения двигательным действиям.	ОК-6 32, ПК-4 В1
8.	Методы воспитания физических качеств.	ОК-6 32
9.	Критерии оценки эффективности техники.	ОК-6 В3, ПК-4У3
10.	Круговой метод тренировки в физическом воспитании.	ОК-6 У2
11.	Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.	ПК-4 31
12.	Принцип непрерывности процесса физического воспитания.	ОК-6 32, ПК-4 У1
13.	Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.	ПК-4 У1
14.	Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.	ОК-6 31, ПК-4 У2
15.	Принцип циклического построения занятий.	ОК-6 32
16.	Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.	ОК-6 У1, ПК-4 32
17.	Закономерности формирования двигательных умений и навыков.	ОК-6 У2

18.	Цели и задачи обучения.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
19.	Этап начального разучивания двигательного действия.	ОК-6 В2
20.	Этап углублённого разучивания двигательного действия.	ОК-6 В2, ПК-4 В1
21.	Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.	ОК-6 В2
22.	Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.	ОК-6 В3, ПК-4У3
23.	Сила и методика воспитания силовых способностей.	ОК-6 У2
24.	Контрольные тесты для определения уровня развития силовых способностей.	ПК-4 В1
25.	Укажите основные задачи развития силовых способностей.	ОК-6 В2, ПК-4 У1
26.	Возраст наиболее благоприятный для развития силы у мальчиков и юношей.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
27.	Понятие о скоростных способностях как физическом качестве.	ОК-6 В2
28.	Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.	ОК-6 У1, ПК-4 В2
29.	Средства воспитания координационных способностей.	ОК-6 У2
30.	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
31.	Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.	ОК-6 В2
32.	Контрольные тесты для определения уровня развития координационных способностей.	ОК-6 В2, ПК-4 В1
33.	Методические приемы, применяемые при воспитании координационных способностей	ОК-6 В2
34.	Возраст наиболее благоприятный для развития двигательно-координационных способностей.	ОК-6 В3, ПК-4У3
35.	Перечислите контрольные тесты для определения уровня развития координационных способностей.	ОК-6 У2
36.	Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.	ПК-4 В1
37.	Перечислите контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте.	ОК-6 В2, ПК-4 У1
38.	Координационные способности и методика их воспитания.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
39.	Гибкость и методика ее воспитания.	ОК-6 В2
40.	Наиболее благоприятный период для развития активной и пассивной гибкости.	ОК-6 У1, ПК-4 В2
41.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).	ОК-6 У2
42.	Классификация уроков физической культуры.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
43.	Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).	ОК-6 В2
44.	Способы регулирования нагрузки на уроках физической культуры.	ОК-6 В2, ПК-4 В1
45.	Формы организации физического воспитания в школе.	ОК-6 В2

46.	Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.	ОК-6 В3, ПК-4У3
47.	Формы физического воспитания в семье.	ОК-6 У2
48.	Характеристика программ физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.	ПК-4 31
49.	Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.	ОК-6 32, ПК-4 У1
50.	Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).	ОК-6 31, ПК-4 У2
51.	Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.	ОК-6 32
52.	Оценка успеваемости на уроках физической культуры.	ОК-6 У1, ПК-4 32
53.	Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).	ОК-6 У2
54.	Методика уроков физической культуры в I-IV классах.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
55.	Методика уроков физической культуры в V-VIII классах.	ОК-6 В2
56.	Методика уроков физической культуры в IX-XI классах.	ОК-6 32, ПК-4 В1
57.	Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).	ОК-6 32
58.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).	ОК-6 В3, ПК-4У3
59.	Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.	ОК-6 У2
60.	Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).	ПК-4 31
61.	Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).	ОК-6 32, ПК-4 У1
62.	Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).	ОК-6 31, ПК-4 У2
63.	Представить пример пульсометрии урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).	ОК-6 32
64.	Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.	ОК-6 У1, ПК-4 32
65.	Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.	ОК-6 У2
66.	Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
67.	Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).	ОК-6 В2
68.	Особенности реализации принципов спортивной тренировки и условиях общеобразовательной школы.	ОК-6 32, ПК-4 В1
69.	Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом (в РФ).	ОК-6 32
70.	Физическое воспитание в основной период трудовой	ОК-6 В3, ПК-4У3

	деятельности взрослого населения.	
71.	Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).	ОК-6 У2
72.	Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.	ПК-4 З1
73.	Представить схему научного исследования.	ОК-6 З2, ПК-4 У1
74.	Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).	ОК-6 З1, ПК-4 У2
75.	Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.	ОК-6 З2
76.	Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.	ОК-6 У1, ПК-4 З2
77.	Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.	ОК-6 У2
78.	Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
79.	Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.	ОК-6 В2
80.	Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.	ОК-6 З2, ПК-4 В1
81.	Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.	ОК-6 З2
82.	Основные специфические понятия теории спорта.	ОК-6 В3, ПК-4У3
83.	Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.	ОК-6 У2
84.	Социальные функции спорта.	ПК-4 У1
85.	Общедоступный (массовый) спорт.	ОК-6 З2, ПК-4 У1
86.	Спорт высших достижений.	ОК-6 З1, ПК-4 У2
87.	Профессиональный спорт.	ОК-6 З2
88.	Спортивные достижения и тенденции их развития.	ОК-6 У1, ПК-4 З2
89.	Понятие «спорт» в узком и широком смысле.	ОК-6 У2
90.	Понятие «спорт» как многогранное общественное явление.	ОК-6 В1, ПК-4 У2
91.	Понятие «спортивная деятельность».	ОК-6 В2
92.	Понятие «спортивное движение».	ОК-6 З2, ПК-4 В1
93.	Понятие «спортивное достижение»	ОК-6 З2
94.	Понятие «система подготовки спортсмена».	ОК-6 В3, ПК-4У3
95.	Понятие «спортивная тренировка».	ОК-6 У2
96.	Понятие «школа спорта».	ПК-4 З1
97.	Понятие «спортивная деятельность».	ОК-6 З2, ПК-4 У1
98.	Понятие «соревновательная деятельность».	ОК-6 З1, ПК-4 У2
99.	Этап предварительной спортивной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.	ОК-6 З2
100.	Этап начальной спортивной специализации и его характеристика.	ОК-6 У1, ПК-4 З2
101.	Виды контроля в спорте и их характеристика.	ОК-6 У2
102.	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.	ОК-6 В1, ПК-4 У2

103.	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	ОК-6 В2
104.	Контроль физической подготовленности спортсмена.	ОК-6 32, ПК-4 В1
105.	Контроль технической подготовленности спортсмена.	ОК-6 32
106.	Контроль тактической подготовленности спортсмена.	ОК-6 В3, ПК-4У3
107.	Контроль психологической подготовленности спортсмена.	ОК-6 У2
108.	Контроль соревновательной деятельности.	ПК-4 В1
109.	Самоконтроль при занятиях спортом.	ОК-6 32, ПК-4 У1
110.	Учет в процессе спортивной тренировки.	ОК-6 31

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий оцениваются на экзамене – по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.2).

Отлично» (5) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) – оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает

существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Теория и методика физической культуры»**

Направление подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

1. Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области теории и методики физической культуры и спорта, привитие умений практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока Б.1.Б., Обязательные дисциплины – Б1.Б.9.
Дисциплина изучается на 3 курсе (6 семестр) и 4 курс (7 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 4 зачетные единицы, 144 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. термины и понятия по теории и методики физической культуры 2. основы становления и развития теории и методики физической культуры, 3. место и роль физической культуры в современном мире.	1. проводить анализ теорий в области физической культуры и спорта 2. сохранять культурное и историческое наследие физической культуры и спорта в России 3. интегрировать исторический опыт развития теории и методики физического воспитания	1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта. 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими основами методики физического воспитания
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного	1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	1. применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь	1. знаниями и приемами научного описания и объяснения фактов физической культуры и спорта. 2. приемами самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. культурой мышления

	процесса средствами преподаваемого учебного предмета			
--	--	--	--	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Экзамен (7 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.