



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726  
Владелец: И.С.Ванюшин, В.В.Сычев  
Должность: И.о. директора Филиала  
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru  
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 30.08.2023  
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

сетного образовательного учреждения высшего  
образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной  
и научной работе

Т.А. Пономаренко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.01.07 Теория и методика физического воспитания

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль (и))

«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующий кафедрой  / М.Н. Арутюнян /

Декан факультета  / Э.С. Таболова /

Железноводск, 2023 г.

---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова О.В., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой  
Арутюнян М.Н., кандидат философ. наук



\_\_\_\_\_  
ФИО, ученая степень, звание, подпись

«22» мая 2023 г.

«Согласовано»

Библиотекарь  
Кирюшкина С.А.



\_\_\_\_\_  
ФИО, подпись

«22» мая 2023 г.

---

## Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	57
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	27
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	6
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	9
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....	11
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	15
Приложения .....	16

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью дисциплины «Теория и методика физического воспитания» является формирование у студентов способностей осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области теории и методики физического воспитания при решении профессиональных задач.

Учебные задачи дисциплины:

- развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что включает:
- развитие способности реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, в том числе проектирование результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Теория и методика физического воспитания» относится к Обязательной части Блока 1, к Предметно-методическому модулю, Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Профессиональные компетенции</i>		
ПК-8 Способен проектировать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПК-8.1 Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	Владеет навыками применения комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
	ПК-8.2 Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	Владеет навыками применения средств контроля качества учебно-воспитательного процесса
	ПК-8.3 Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	Демонстрирует способность отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц 252 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры		
			3	4	5
Контактные часы	<b>Всего:</b>	<b>132,3</b>	<b>36,3</b>	<b>38,5</b>	<b>57,5</b>
	Лекции (Лек)	54	16	16	22
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	72	20	20	32
	Лабораторные занятия (Лаб)				
	Индивидуальные занятия (ИЗ)				
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	2,3	0,3	0,5	1,5
	Консультация к экзамену (Конс)	4		2	2
	Курсовая работа (Кр)				
Самостоятельная работа студентов (СР)		84,7	35,7	16	33
Подготовка к экзамену (Контроль)		35		17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации			зачет	экзамен	экзамен
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>252</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>

### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел I. Характеристика теории и методики физического воспитания</b>							
Тема 1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и основные понятия. Система физического воспитания.	2			8	14	ПК-8	Тест
Тема 2. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания. Значение общих принципов в системе физического воспитания.	2	2					Собеседование Практические занятия
<b>Раздел II. Формирование личности в процессе физического воспитания</b>						ПК-8	Собеседование Практические занятия
Тема 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания (умственного,	2	2		4	8		

нравственного, эстетического и трудового) Тема 2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре.							
<b>Раздел III. Средства и методы физического воспитания</b>							
Тема 1. Средства физического воспитания: Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Тема 2. Методы физического воспитания: Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании: словесные, наглядные, практические. Специфические методы физического воспитания: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод	2  2  2	2  2  2		10		ПК-8	Собесе- дове- вание
<b>Раздел IV. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания</b>							
Тема 1. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общие социальные принципы в физическом воспитании. Общие принципы образования и воспитания. Специфические принципы физического воспитания	2	2		4		ПК-8	Собесе- дове- вание  Практиче- ские занятия
<b>Раздел V. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>							
Тема 1. Двигательные действия как предмет обучения, двигательные умения и навыки. Основы формирования двигательного навыка, особенности состава средств и методов на каждом этапе. Тема 2. Структура процесса обучения и особенности его этапов	2	2  2		9,7		ПК-8	Практиче- ские занятия
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>						ПК-8	
<b>Всего за семестр:</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		<b>35,7</b>	<b>0,3</b>	<b>72</b>	
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел VI. Основы развития физических качеств.</b>						ПК-8	Реферат презента- ция

<p>Тема 1. Понятие о физических качествах Сила и основы методики ее воспитания. Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей.</p> <p>Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.</p> <p>Тема 2. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Воспитание простой и сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.</p> <p>Тема 3. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.</p> <p>Тема 4. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p> <p>Тема 5. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.</p>	2	2					Практические занятия Реферат
<p>Тема 3. Выносливость и основы методики ее воспитания. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Методика воспитания общей выносливости. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.</p>	2	2		6	20		
<p>Тема 4. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.</p>	2		2				
<p>Тема 5. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.</p>			2				
<b>Раздел VII. Формы построения занятий в физическом воспитании.</b>							
<p>Тема 1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Тема 2. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.</p>	2	2		6	10	ПК-8	Собеседование Практические занятия

Урочные формы занятий. Тема 3. Неурочные формы занятий в физическом воспитании. Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.	2	2					
<b>Раздел VIII. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>							
Тема 1. Планирование в физическом воспитании. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Тема 2. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Педагогический контроль: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, прием контрольных нормативов, тестирование, контрольные соревнования, простейшие врачебные методы.	2	2		4	12	ПК-8	Собеседование Практические занятия
Консультация					2	ПК-8	
Подготовка к экзамену,					17,5	ПК-8	
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5	ПК-8	
<b>Всего за семестр:</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		<b>16</b>	<b>20</b>	ПК-8	
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел IX. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура</b>							
Тема 1. Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Тема 2. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Тема 3. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.	2	2		8		ПК-8	Собеседование Реферат Практические занятия
	2	4					
	2	4					



<b>Раздел X. Основы спортивной тренировки</b>							
Тема 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки.	2	2					
Тема 2. Методы спортивной тренировки. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на воспитание физических качеств.	2	2					
Тема 3. Принципы спортивной тренировки.	2	2					
Тема 4. Основные стороны спортивной тренировки.	2	2					
Тема 5. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями.	2	2					
Тема 6. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.	2	2			25		
Тема 7. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Учет в процессе спортивной тренировки.	2	4					
Тема 8. Спортивный отбор. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы и методы спортивного отбора	2	2					
Форма промежуточной аттестации (экзамен).					0,5	ПК-8	
Консультация					2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5		
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП					17,5		
Курсовая работа							
<b>Всего за семестр:</b>	<b>22</b>	<b>32</b>			<b>33</b>	<b>21.5</b>	
<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>72</b>			<b>84,7</b>	<b>252</b>	

Собесед  
овние  
Реферат  
Практи  
ческие  
занятия

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

## 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с

«Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие</li> </ul>

		программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

### 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету, экзамену.

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>

2. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923>

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

*Дополнительная литература*

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>
2. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158>
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97465>
4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462>
5. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69825>
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 520 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред.Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 448 с.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия,2004.- 336 с.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ.-2001.-224 с.
13. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Авт.-сост. Э. Найминова.- Ростов н/Д.: Феникс,2001.-256 с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2001.- 520 с.
16. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- М.: Омега-Л,2012.-352 с.
17. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос, 2002.-608 с.

18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 480с.

19. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2000.- 448 с.

20. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. —М. : Спорт-Человек, 2015. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97434>

21. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. —М. : Спорт, 2016. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97468>

22. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>

23. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>

*Интернет-ресурсы:*

**Электронные библиотечные системы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

**Электронные образовательные ресурсы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>

13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование» ).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDFфайлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине  
«Теория и методика физического воспитания»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Практическое занятие 1.**

**Раздел 3. Средства и методы физического воспитания**

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Методы обучения: словесные наглядные, практические

**Раздел 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Дать определение двигательные умения и двигательный навык.

Основы формирования двигательного навыка, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

**Раздел 6. Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты**

Виды тестов для мониторинга физического развития

Тесты для определения скоростных качеств.

Тесты для определения силовых качеств.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

Тесты для определения выносливости.

Методика хронометража

**Раздел 7. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи**

Формы построения занятий в физическом воспитании.

Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений

Внеурочные формы занятий в физическом воспитании.

Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики практической работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам практической работы, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем,

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал,

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания практической работы, не владеет знаниями по обязательной

психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

## 2. Самостоятельная работа студентов

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС	Форма оценочного средства	Всего часов
Раздел 1. Характеристика теории и методики физического воспитания	Реферирование литературных источников	Реферат	8
Раздел II. Формирование личности в процессе физического воспитания	Реферирование литературных источников	Реферат	4
Раздел III. Средства и методы физического воспитания	Реферирование литературных источников	Реферат	10
Раздел IV. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	Реферирование литературных источников	Реферат	4
Раздел V. Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Реферирование литературных источников	Реферат	9,7
Раздел VI. Основы развития физических качеств.	Реферирование литературных источников	Реферат	6
Раздел VII. Формы построения занятий в физическом воспитании.	Реферирование литературных источников	Реферат	6
Раздел VIII. Планирование и контроль в физическом воспитании	Реферирование литературных источников	Реферат	4
Раздел IX. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	Реферирование литературных источников	Реферат	8
Раздел X. Основы спортивной тренировки	Реферирование литературных источников	Реферат	25
<b>Итого</b>			<b>84,7</b>

## 3. Примерные темы рефератов

1. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
2. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
3. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
4. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
5. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
6. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
7. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.



8. Методы воспитания комплексной выносливости.
9. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
10. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
11. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
12. Методика воспитания осанки.
13. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
14. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение.
15. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
17. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
18. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
19. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
20. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
21. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
22. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
23. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
24. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
25. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.

### **Критерии оценки:**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**Оценочные материалы по дисциплине  
«Теория физической культуры и спорта»**

**1. Оценочные материалы для текущего контроля**

**Вопросы для собеседования**

**Раздел 1. Система физического воспитания в Российской Федерации**

Определение основных понятий в физической культуре.

Система физического воспитания.

Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Значение общих принципов в системе физического воспитания.

**Раздел 3. Средства и методы физического воспитания**

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.

Оздоровляющие силы природной среды

Гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Методы обучения: словесные наглядные, практические

**Раздел 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания**

Иерархия принципов в системе физического воспитания.

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания.

**Раздел 7. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи**

Формы построения занятий в физическом воспитании.

Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений

Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Внеурочные формы занятий в физическом воспитании.

Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.

Физическое воспитание детей школьного возраста.

Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Краткая характеристика средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики групповой дискуссии, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам групповой дискуссии, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

---

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания групповой дискуссии, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

## **2. Мозговой штурм**

Тема: Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты

1. Назвать основные физические качества.
2. Дать определение физическому качеству быстрота.
3. Назвать физические упражнения, развивающие быстроту.
4. Назвать тесты, определяющие уровень развития физического качества быстрота.
5. Как определить выносливость спортсмена?
6. Какими упражнениями развивают выносливость?
7. Как определить, насколько хорошо развита выносливость?
8. Дать определение силовым способностям.
9. Назвать упражнения для развития пресса, спины, ног, рук.
10. Перечислить тесты, определяющие развитие силы.
11. Какими упражнениями можно развивать гибкость?
12. В какое время дня, время года гибкость выше?
13. Назвать упражнения для развития гибкости.
14. Перечислить тесты, определяющие гибкость.
15. Дать определение ловкости.
16. Назвать упражнения, игры, развивающие ловкость.

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

## **3. Деловая игра**

Тема: Средства и методы физического воспитания.

Назвать средства физического воспитания.

Охарактеризовать основные средства физического воспитания.

Как влияют физические упражнения на развитие физических качеств?

Какое воздействие оказывают естественные факторы на организм занимающихся во время занятий.

Назвать методы физического воспитания.

Охарактеризовать словесные методы физического воспитания.

Охарактеризовать наглядные методы обучения.

---

Охарактеризовать практические методы обучения  
Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям  
Методика обучения упражнениям.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.**

1. Понятия «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура», «спорт». Система физического воспитания и ее основы
2. Цель и задачи физического воспитания (специфические и общепедагогические).
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания:
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с умственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с нравственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
5. Методы воспитания (традиционные – убеждения, упражнения, наглядный пример, поощрения, наказания; неформально-межличностные; тренингово-игровые; рефлексивные – самоанализ, переживание).
6. Средства физической культуры.
7. Содержание и форма физического упражнения.
8. Фазы техники физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.
9. Пространственные, пространственно-временные, временные, динамические характеристики движений.
10. Классификация физических упражнений.
11. Оздоровительные силы природы.
12. Гигиенические факторы.
13. Специфические методы физического воспитания.
14. Общепедагогические методы физического воспитания.
15. Методы обучения двигательным действиям.
16. Методы воспитания физических качеств.
17. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
18. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
19. Общепедагогические принципы физического воспитания.

20. Специфические принципы физического воспитания.
21. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка. Последовательность формирования двигательного навыка.
22. Закономерности формирования двигательного навыка.
23. Этапы процесса обучения и их задачи.
24. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
25. Скоростные способности человека. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
26. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
27. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
28. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие.
29. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.
30. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу

#### **2.3. Примерный перечень вопросов для экзамена**

1. Цель, задачи и средства физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Критерии эффективности техники физических упражнений.
4. Методы физического воспитания.
5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
6. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
7. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

- 
8. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
  9. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
  10. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
  11. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
  12. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.
  13. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
  14. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
  15. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
  16. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
  17. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
  18. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
  19. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
  20. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
  21. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
  22. Социальные функции спорта (общие и специфические).
  23. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
  24. Средства спортивной тренировки.
  25. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
  26. Принципы спортивной тренировки.
  27. Единство общей и специальной подготовки.
  28. Основные стороны спортивной тренировки.
  29. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
  30. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
  31. Физическая подготовка спортсмена.
  32. Психическая подготовка спортсмена.
  33. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
  34. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
  35. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
  36. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
  37. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и

- 
- продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
38. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
  39. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
  40. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
  41. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
  42. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
  43. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
  44. Особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных умений у детей 3 – 6 лет.
  45. Организация физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
  46. Значение, задачи и средства физического воспитания студентов.
  47. Особенности занятий по физическому воспитанию студентов в основном учебном отделении.
  48. Особенности занятий по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении.
  49. Формы организации физического воспитания студентов.
  50. Физическая культура в режиме трудового дня.
  51. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.
  52. Физическая культура в быту трудящихся.
  53. Задачи и средства физического воспитания людей пожилого и старшего возраста.
  54. Основы занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.
  55. Формы организации занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.
  56. Место и значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.
  57. Построение и основы профессионально-прикладной физической подготовки.
  58. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних, специальных и высших учебных заведениях.
  59. Военно-прикладная физическая подготовка молодежи и ее особенности.
  60. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
  61. Физкультурно-оздоровительные системы.
  62. Нетрадиционные средства оздоровления.
  63. Особенности методики занятий с группами «здоровья».
  64. Оздоровительная физическая культура для здоровых людей.
  65. Особенности оздоровительной тренировки для лиц отнесенных к группе риска.
  66. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

---

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

#### **2.4. Примерная тематика курсовых работ**

1. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры.
2. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию детей и подростков.
3. Физические упражнения как средство физического воспитания двигательных действий обучающихся.
4. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
5. Применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры для повышения двигательной активности занимающихся.
6. Роль физической культуры в духовном развитии школьников.
7. Применение подвижных игр в воспитание морально-волевых, нравственных качеств во внеурочной деятельности.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.



## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.		

---

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины «Теория физической культуры и спорта» является способностью организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Задачи дисциплины:

1. Использовать педагогически обоснованные содержанием, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
2. Понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
3. Демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1, Модулю 6 «Предметно-методический модуль».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Основы медицинских знаний».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Методика спортивной тренировки, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержанием, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Уметь использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.		
---	--	--

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц 216 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			3	4
Контактные часы	<b>Всего:</b>	<b>23,8</b>	<b>10,3</b>	<b>13,5</b>
	Лекции (Лек)	8	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	12	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,8	0,3	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2		2
	Курсовая работа (Кр)			1
Самостоятельная работа студентов (СР)		183,7	97,7	86
Подготовка к экзамену (Контроль)				
Вид промежуточной аттестации		8,5		8,5
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Система физического воспитания в Российской Федерации</b>	2			15	17	УК-7 ОПК-3	Собеседование реферат
Тема 1. Система физического воспитания. Тема 2. Организационные формы и условия функционирования системы							

физического воспитания. Тема 3. Значение общих принципов в системе физического воспитания.							
<b>Раздел 2.</b> Формирование личности в процессе физического воспитания			20	20	УК-7 ОПК-3	реферат	
Тема 1. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания Тема 2. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания							
<b>Раздел 3.</b> Средства и методы физического воспитания	2	2	28,7	32,7	УК-7 ОПК-3	Собеседования реферат	
Тема 1. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Тема 2. Методы обучения: словесные наглядные, практические							
<b>Раздел 4.</b> Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания		2	17	19	УК-7 ОПК-3	Собеседование	
Тема 1. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания.							
<b>Раздел 5.</b> Основы теории и методики обучения двигательным действиям		2	17	19	УК-7 ОПК-3	реферат	
Тема 1. Двигательные действия как предмет обучения, двигательные умения и навыки. Основы формирования двигательного навыка, особенности состава средств и методов на каждом этапе.							
Форма промежуточной аттестации (зачет).				0,3	УК-7 ОПК-3		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>97,7</b>	<b>108</b>			
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 6.</b> Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	2	2	15	19	УК-7 ОПК-3	Реферат	

<p>Тема 1. Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств.</p> <p>Воспитание выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей.</p> <p>Тема 2. Критерии и способы оценки физических качеств, используемых в практике физического воспитания.</p> <p>Тема 3. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.</p> <p>Тема 4. Контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей.</p>							
<b>Раздел 7. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи</b>	2	2		20	24	УК-7 ОПК-3	Собеседование реферат
<p>Тема 1. Формы построения занятий в физическом воспитании.</p> <p>Тема 2. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений</p> <p>Тема 3. Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.</p> <p>Тема 4. Внеурочны формы занятий в физическом воспитании.</p> <p>Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.</p> <p>Тема 5. Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.</p> <p>Тема 6. Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры</p>							
<b>Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>				15	15	УК-7 ОПК-3	Реферат задания
<p>Тема 1. Планирование учебной деятельности по физической культуре. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в</p>							

<p>физическом воспитании. Тема 2. Контроль в физическом воспитании. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.</p>							
<p><b>Раздел 9.</b> Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура</p>		2		8	10	УК-7 ОПК-3	Реферат
<p>Тема 1. Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Тема 2. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Тема 3. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.</p>							
<p><b>Раздел 10.</b> Основы спортивной тренировки</p>				16	16	УК-7 ОПК-3	Реферат
<p>Тема 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки. Тема 2. Методы спортивной тренировки. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на воспитание физических качеств. Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Тема 4. Основные стороны спортивной тренировки. Тема 5. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Тема 6. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки. Тема 7. Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Учет в процессе спортивной тренировки. Тема 8. Спортивный отбор. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы и методы</p>							

спортивного отбора							
Форма промежуточной аттестации (экзамен).					0,5	УК-7 ОПК-3	
Консультация					2		
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП					8,5		Билеты
Курсовая работа				12	1		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>86</b>	<b>108</b>		
<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		<b>183,7</b>	<b>216</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

## 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			
Обучающийся демонстрирует:  - существенные пробелы в знаниях учебного материала;  - допускаются принципиальные	Обучающийся демонстрирует:  - знания теоретического материала;  - неполные ответы на основные вопросы,	Обучающийся демонстрирует:  - знание и понимание основных вопросов контролируемого	Обучающийся демонстрирует:  - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного



<p>ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>объема программного материала;</p> <p>- твердые знания теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>материала;</p> <p>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	--	--	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету, экзамену.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература:*

- 1) Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений Холодов Ж.К. 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.
- 2) Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. МинбулатовМ.: Академия, 2006.- 272 с.
- 3) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. ПортноваМ.: Академия, 2004.- 520 с.
- 4) Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. ПортноваМ.: Академия, 2004.- 400 с.
- 5) Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / А.И. ЗамогильновШуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017 .— 289 с. — ISBN 978-5-86229-407-1 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/581013>
- 6) Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / В.С. МакееваОрел:ОрелГТУ, 2009 .— 161 с. — 160 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/14205>
- 7) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: методические рекомендации.Москва : Советский спорт, 2014. — 132 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51918>. — Загл. с экрана.
- 8) Физическая культура и спорт в вузах : учеб.пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)

*Дополнительная литература:*

1. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб.заведений.Менхин Ю.В., МенхинА.В.Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.

2. Подвижные игры: учеб.пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф.М.: Омега-Л,2012.-352 с.
3. Физиология физического воспитания и спорта: учеб.для студ. сред. и высш. учебных заведений Смирнов В.М., Дубровский В.И.М.: Владос, 2002.-608 с.
4. Плавание: учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.]/под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой.2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/B744E302-F0EB-4BFC-A04D-02A684BB1969](http://www.biblio-online.ru/book/B744E302-F0EB-4BFC-A04D-02A684BB1969)
5. Основы тренерского мастерства : учеб.-метод. пособие / А.М. ЯкимовМ. : Спорт-Человек, 2015. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97434>
6. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. ЙеневайнМ. : Спорт, 2016. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97468>
7. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш.Москва : , 2016. — 280 с. <https://e.lanbook.com/book/97462>
8. Методика развития силы в процессе физического воспитания студентов в вузе : метод.рекомендации / Е.В. Витун, В.Г. ВитунОренбург: ОГУ, 2012<http://rucont.ru/efd/177990>

*Периодические издания:*

Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

*Интернет-ресурсы:*

1. Социальная сеть работников образования – <http://nsportal.ru/>.
2. Единая коллекция ЦОР – <http://school-collection.edu.ru/>.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>.
4. Электронные приложения к учебникам издательства Бином - <http://www.lbz.ru/>.
5. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>.
6. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>.
7. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
9. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»: российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования]: сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Библиотека Гумер – гуманитарные науки <https://www.gumer.info>.
12. Педагогическая библиотека Infolio <http://pedlib.ru>.
13. Университетская электронная библиотека InFolio <http://www.infoliolib.info>.
14. Европейская цифровая библиотека. Europeana <https://www.europeana.eu/portal/ru>.
15. Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
16. Электронный фонд Российской национальной библиотеки. Докусфера <http://leb.nlr.ru/search/>.
17. Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru>.

18. [Российская национальная библиотека http://nlr.ru](http://nlr.ru).
19. ИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске (веб-поддержка дисциплины) - <http://sgpizh.ru/moodle/>
20. Сервис LearningApps для создания интерактивных заданий - <https://learningapps.org/>

1. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).

2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC».

3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).

4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).

6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «MozillaFirefox», «GoogleChrome», «Internet Explorer», «Yandex»).

#### ЭБС

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>
3.	ЭБС "Национальный цифровой ресурс "Руконт"	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a>
4.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
5.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	<a href="https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf">https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf</a>

#### ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
6.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	<a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a>
7.	«Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф/">https://научныйархив.рф/</a>
8.	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
9.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	<a href="http://www.duma.gov.ru/analytics/library/">http://www.duma.gov.ru/analytics/library/</a>
10.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
11.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
12.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
13.	Федеральный центр информационно-	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

	образовательных ресурсов	
14.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
16.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
17.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
18.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
19.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
20.	Сравочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
21.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
22.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
23.	Энциклопедии и справочники интернета	<a href="https://library.mirea.ru/Pecy">https://library.mirea.ru/Pecy</a>
24.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	<a href="http://magazines.russ.ru/">http://magazines.russ.ru/</a>
25.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
26.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «AdobeAcrobatReader DC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
4. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»**

**2. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Практическое занятие 1.**

**Раздел 3. Средства и методы физического воспитания**

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Методы обучения: словесные наглядные, практические

**Раздел 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Дать определение двигательные умения и двигательный навык.

Основы формирования двигательного навыка, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

**Раздел 6. Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты**

Виды тестов для мониторинга физического развития

Тесты для определения скоростных качеств.

Тесты для определения силовых качеств.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

Тесты для определения выносливости.

Методика хронометража

**Раздел 7. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи**

Формы построения занятий в физическом воспитании.

Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений

Внеурочны формы занятий в физическом воспитании.

Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики практической работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам практической работы, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем,

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал,

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания практической работы, не владеет знаниями по обязательной

психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу

### **Мозговой штурм**

Тема: Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты

1. Назвать основные физические качества.
2. Дать определение физическому качеству быстрота.
3. Назвать физические упражнения, развивающие быстроту.
4. Назвать тесты, определяющие уровень развития физического качества быстрота.
5. Как определить выносливость спортсмена?
6. Какими упражнениями развивают выносливость?
7. Как определить, насколько хорошо развита выносливость?
8. Дать определение силовым способностям.
9. Назвать упражнения для развития пресса, спины, ног, рук.
10. Перечислить тесты, определяющие развитие силы.
11. Какими упражнениями можно развивать гибкость?
12. В какое время дня, время года гибкость выше?
13. Назвать упражнения для развития гибкости.
14. Перечислить тесты, определяющие гибкость.
15. Дать определение ловкости.
16. Назвать упражнения, игры, развивающие ловкость.

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

### **3.1.4. Деловая игра**

Тема: Средства и методы физического воспитания.

Назвать средства физического воспитания.

Охарактеризовать основные средства физического воспитания.  
Как влияют физические упражнения на развитие физических качеств?  
Какое воздействие оказывают естественные факторы на организм занимающихся во время занятий.  
Назвать методы физического воспитания.  
Охарактеризовать словесные методы физического воспитания.  
Охарактеризовать наглядные методы обучения.  
Охарактеризовать практические методы обучения  
Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям  
Методика обучения упражнениям.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

### **Методические рекомендации по проведению учебных занятий**

В учебном процессе используются как традиционные образовательные технологии, так и информационные технологии: компьютерное тестирование, тематические презентации и т.п.

Активные и интерактивные формы и методы обучения, используемые в рамках дисциплины, представлены в таблице:

#### **Методические рекомендации к практическим занятиям**

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

#### **Индивидуальная работа студента**

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

#### **Методика проведения занятия**

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

#### **Работа в группах**



Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

#### Методика проведения занятия

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

#### Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.  
Защита работы.

Формы и результаты представления самостоятельной работы студентов по дисциплине отражены в следующей таблице:

#### Самостоятельная работа студентов

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Формы СРС	Форма оценочного средства	Всего часов
<b>Раздел 1.</b> Система физического воспитания в Российской Федерации.	Реферирование литературных источников	Реферат	15
<b>Раздел 2.</b> Формирование личности в процессе физического воспитания.	Реферирование литературных источников	Реферат	20
<b>Раздел 3.</b> Средства и методы физического воспитания.	Реферирование литературных источников	Реферат	28,7
<b>Раздел 4.</b> Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.	Реферирование литературных источников	Реферат	17
<b>Раздел 5.</b> Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	Реферирование литературных источников	Реферат	17

<b>Раздел 6.</b> Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.	Реферирование литературных источников	Реферат	15
<b>Раздел 7.</b> Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.	Реферирование литературных источников	Реферат	20
<b>Раздел 8.</b> Планирование и контроль в физическом воспитании	Реферирование литературных источников	Реферат	15
<b>Раздел 9.</b> Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура.	Реферирование литературных источников	Реферат	20
<b>Раздел 10.</b> Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена. Основы построения процесса спортивной подготовки. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	Реферирование литературных источников	Реферат	16
<b>Итого</b>			<b>183,7</b>

При необходимости (в соответствии с содержанием и спецификой дисциплины) для организации управляемой самостоятельной работы студентов, подготовки студентов к занятиям, проведения внутрисеместровой аттестации обучающихся и т.д. может использоваться электронная информационно-образовательная среда вуза и элементы электронного обучения (сайт ИОС СГПИ, облачные сервисы, онлайн-курсы (включая массовые открытые онлайн-курсы (МООК) и т.д.)

**1.Оценочные материалы по дисциплине «Теория физической культуры и спорта»****1. 1. Оценочные материалы для текущего контроля****Вопросы для собеседования****Раздел 1. Система физического воспитания в Российской Федерации**

Определение основных понятий в физической культуре.

Система физического воспитания.

Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Значение общих принципов в системе физического воспитания.

**Раздел 3. Средства и методы физического воспитания**

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.

Оздоровляющие силы природной среды

Гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Методы обучения: словесные наглядные, практические

**Раздел 4. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания**

Иерархия принципов в системе физического воспитания.

Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания.

**Раздел 7. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи**

Формы построения занятий в физическом воспитании.

Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений

Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Внеурочны формы занятий в физическом воспитании.

Средства и методики физического воспитания в системе воспитания.

Физическое воспитание детей школьного возраста.

Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

Краткая характеристика средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики групповой дискуссии, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам групповой дискуссии, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания групповой дискуссии, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий;

---

достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## **2. Примерные темы рефератов**

1. Основы современной методики воспитания двигательного-координационных способностей.
2. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
3. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
4. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
5. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
6. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
7. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
8. Методы воспитания комплексной выносливости.
9. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
10. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
11. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
12. Методика воспитания осанки.
13. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
14. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение.
15. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
16. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
17. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
18. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
19. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
20. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
21. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
22. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
23. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
24. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
25. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.

Раздел 2. Формирование личности в процессе физического воспитания  
Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания

---

Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания

Раздел 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения, двигательные умения и навыки. Основы формирования двигательного навыка, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Раздел 6. Основы развития физических качеств. Основы методики воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.

Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств.

Воспитание выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей.

Критерии и способы оценки физических качеств, используемых в практике физического воспитания.

Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей.

Раздел 8. Планирование и контроль в физическом воспитании

Планирование учебной деятельности по физической культуре. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Контроль в физическом воспитании. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Раздел 9. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

Раздел 10. Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Структура многолетней подготовки спортсмена. Основы построения процесса спортивной подготовки

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на воспитание физических качеств.

Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Учет в процессе спортивной тренировки.

Спортивный отбор. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы и методы спортивного отбора

#### **Критерии оценки:**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;

- 
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
  - излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
  - как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
  - имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.
- Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

## 2.Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Раздел 1. Система физического воспитания в Российской Федерации

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическое воспитание», «спорт», «физические упражнения», «спортивная тренировка», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».
3. Преемственность звеньев физического воспитания.
4. Перечислить разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
5. Назвать особенности комплектования групп студентов с различным характером заболеваний в вузе.
6. Каковы организационно-правовые физической культуры и спорта?

### Раздел 3. Средства и методы физического воспитания

1. Назвать средства физического воспитания
2. Характеристика физических упражнений – основного средства физического воспитания.
3. Естественные факторы природы, их характеристика.
4. Влияние гигиенических факторов на организм занимающихся как средств физического воспитания.
5. Дать характеристику словесным методам обучения.
6. Охарактеризовать наглядные методы обучения.
7. Особенности применения практических методов обучения физическим упражнениям.

### Раздел 4. Общепедagogические и специфические принципы физического воспитания

1. Раскрыть принципы в системе физического воспитания.

### Раздел 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

1. Формирование двигательных умение и навыков.
2. Этапы обучения физическим упражнениям.

#### Критерии оценки:

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

### 2.2. Примерный перечень вопросов для зачета.

5. Понятия «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура», «спорт». Система физического воспитания и ее основы
6. Цель и задачи физического воспитания (специфические и общепедагогические).

7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания:
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с умственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с нравственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
31. Методы воспитания (традиционные – убеждения, упражнения, наглядный пример, поощрения, наказания; неформально-межличностные; тренингово-игровые; рефлексивные – самоанализ, переживание).
32. Средства физической культуры.
33. Содержание и форма физического упражнения.
34. Фазы техники физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.
35. Пространственные, пространственно-временные, временные, динамические характеристики движений.
36. Классификация физических упражнений.
37. Оздоровительные силы природы.
38. Гигиенические факторы.
39. Специфические методы физического воспитания.
40. Общепедагогические методы физического воспитания.
41. Методы обучения двигательным действиям.
42. Методы воспитания физических качеств.
43. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
44. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
45. Общепедагогические принципы физического воспитания.
46. Специфические принципы физического воспитания.
47. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка. Последовательность формирования двигательного навыка.
48. Закономерности формирования двигательного навыка.
49. Этапы процесса обучения и их задачи.
50. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
51. Скоростные способности человека. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
52. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.
53. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
54. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную



литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам зачета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу

### 2.3. Примерный перечень вопросов для экзамена

67. Цель, задачи и средства физического воспитания.
68. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
69. Критерии эффективности техники физических упражнений.
70. Методы физического воспитания.
71. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
72. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
73. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
74. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
75. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
76. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
77. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
78. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.

79. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
80. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
81. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
82. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
83. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
85. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
86. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
87. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
88. Социальные функции спорта (общие и специфические).
89. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
90. Средства спортивной тренировки.
91. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
92. Принципы спортивной тренировки.
93. Единство общей и специальной подготовки.
94. Основные стороны спортивной тренировки.
95. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
96. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
97. Физическая подготовка спортсмена.
98. Психическая подготовка спортсмена.
99. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
100. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
101. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
102. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
103. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
104. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
105. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
106. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
107. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.

**Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

---

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

#### **2.4. Примерная тематика курсовых работ**

1. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры.
2. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию детей и подростков.
3. Физические упражнения как средство физического воспитания двигательных действий обучающихся.
4. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
5. Применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры для повышения двигательной активности занимающихся.
6. Роль физической культуры в духовном развитии школьников.
7. Применение подвижных игр в воспитание морально-волевых, нравственных качеств во внеурочной деятельности.

#### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование №121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от «27» июня 2019 г.	27.08.2018 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего**  
**образования**  
**«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**  
**в г. Железноводске**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.06.01.05 Методика обучения физической культуре  
*(наименование учебной дисциплины)*

**Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат**

**Направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль (и))**

«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

**Форма обучения Очная**

**Срок освоения ОПОП 5 лет**

**Год начала обучения 2021**

ВРИО заведующего кафедрой \_\_\_\_\_ / Н.А. Перепёлкина /

Декан факультета \_\_\_\_\_ / Э.С. Таболова /

---

Железноводск, 2021 г.

---

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Ярлыкова О.В., доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

---

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»

ВРИО заведующего выпускающей кафедрой

Перепёлкина Н.А., кандидат соц. наук

*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«25» марта 2021 г.

«Согласовано»

Заведующий библиотекой

Ряховская Е.А.

*ФИО, подпись*

«25» марта 2021 г.

---

## Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	57
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	27
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий .....	6
6. Контроль качества освоения дисциплины .....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....	9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	11
Приложения .....	12



### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Методика обучения физической культуре» является формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрыть технологии труда преподавателя физической культуры;
- формировать у студентов знания и умения по планированию, физкультурно-спортивной и педагогической деятельности и воспитательной работы в коллективе.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методика обучения физической культуре» относится к обязательной части Блока 1, Модуль теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Теория физической культуры и спорта».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методика спортивной тренировки», отнесенных к специальным медицинским группам, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует знание и понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует способность отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов	Владеет навыками применения комплексов избранных

	избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Умеет выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц 252 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			6	7
Контактные часы	<b>Всего:</b>	<b>132</b>	<b>56,5</b>	<b>75,5</b>
	Лекции (Лек)	54	22	32
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	72	32	40
	В т.ч. в форме практической подготовки	16	8	8
	Лабораторные занятия (Лаб)			
	Индивидуальные занятия (ИЗ)			
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	1,0	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	4	2	2
	Курсовая работа (Кр)	1		1
Самостоятельная работа студентов (СР)		85	34	51
Подготовка к экзамену (Контроль)			17,5	17,5
Вид промежуточной аттестации			экзамен	экзамен
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>252</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
В т.ч. в форме практической подготовки		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## 5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 6</b>							
Раздел 1. Введение в курс «Методика обучения и воспитания физической культуре». Тема 1.1. Место и роль физической культуры в современном образовательном пространстве.	2			2	4	УК-7 ОПК-5	Защита рефератов
Раздел 2. Средства физического воспитания. Тема 1. Основные средства физического воспитания, физические упражнения. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений. Тема 2. Гигиенические факторы. Их характеристика. Оздоровительные силы природы, их характеристика.	6	8		8	22	УК-7 ОПК-5	Защита рефератов
Раздел 3. Методы физического воспитания. Тема 1. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания. Тема 2. Специфические методы физического воспитания.	4	8		8	20	УК-7 ОПК-5	Собеседа ние
Раздел 4. Основы обучения движениям. Тема 1. Двигательные умения. Двигательный навык. Тема 2. Этапы обучения двигательным действиям.	4	8		8	20	УК-7 ОПК-5	Собеседа ние
Раздел 5. Развитие физических качеств. Тема 1. Характеристика основных физических качеств. Тема 2. Методы и методика развития физических качеств. Тема 3. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.	6	8		8	22	УК-7 ОПК-5	Собеседа ние
Форма промежуточной аттестации (зачет).					0,5 17,5	УК-7 ОПК-5	

<b>Всего за семестр:</b>	<b>22</b>	<b>32</b>		<b>34</b>	<b>108</b>		
<b>Семестр 7</b>							
Раздел 6. Формы построения занятий в физическом воспитании. Тема 1. Урок физической культуры. Виды, типы уроков. Задачи урока физической культуры. Структура урока, задачи и содержание частей урока. Тема 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы. Тема 3. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий.	18	20		31	69	УК-7 ОПК-5	Собеседование
Раздел 7. Внеурочная работа по физической культуре. Тема 1. Цель задачи внеурочной работы по физической культуре. Тема 2. Формы проведения и содержание внеурочной работы по физической культуре.	14	20		20	54	УК-7 ОПК-5	Собеседование
Форма промежуточной аттестации (экзамен).					0,5	УК-7 ОПК-5	
Консультация к экзамену.					2		
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП.					17,5	УК-7 ОПК-5	
Курсовая работа / курсовой проект, если предусмотрено УП.				12	1		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>32</b>	<b>40</b>		<b>51</b>	<b>108</b>		
<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>72</b>		<b>85</b>	<b>252</b>		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

## 6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		

«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
<b>Описание критериев оценивания</b>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной</li> </ul>

		дополнительные вопросы.	литературы.
--	--	-------------------------	-------------

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету, экзамену.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.

*Основная литература:*

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Режим доступа : [www.urait.ru/book/A0A23A9D-9DE3-4E6A-A881-042DDF079EFB](http://www.urait.ru/book/A0A23A9D-9DE3-4E6A-A881-042DDF079EFB)
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс] : учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смоленский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69825>
4. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/711>
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.urait.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.urait.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)
6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>
7. Евсева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / О.Э.

*Дополнительная литература*

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 520 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред.Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 448 с.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия, 2004.- 336 с.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ, 2001.-224 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Авт.-сост. Э. Найминова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2001.-256 с.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс, 2002.- 384 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2001.- 520 с.
11. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- М.: Омега-Л, 2012.-352 с.
12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос, 2002.- 608 с.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 480с.
14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос, 2000.- 448 с.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] : методические рекомендации. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 132 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51918>
16. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Режим доступа : [www.urait.ru/book/B744E302-FOEB-4BFC-A04D-02A684BB1969](http://www.urait.ru/book/B744E302-FOEB-4BFC-A04D-02A684BB1969)

17. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учеб.-метод. пособие / А.М. Якимов. —М. : Спорт-Человек, 2015. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97434>
18. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. —М. : Спорт, 2016. — 176 с. // ЭБС «Лань». — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97468>
19. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462>
20. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>
21. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>

*Периодические издания:*

Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта

*Интернет-ресурсы:*

**ЭБС**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
4.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a>
5.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.ura.it.ru">www.ura.it.ru</a>
6.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
7.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>

**ЭОР**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
22	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
23	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
24	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
25	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
26	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
27	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
28	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
29	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
30	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>



31	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
32	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
33	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
34	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
35	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
36	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
37	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
38	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
39	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
40	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
41	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
42	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

- 
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
  7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «MozillaFirefox», «GoogleChrome», «Internet Explorer», «Yandex»).
  8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине  
«Методика обучения физической культуре»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

**Практические занятия**

**Раздел 2.** Средства физического воспитания.

**Вопросы**

1. Основные средства физического воспитания, физические упражнения. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений.
2. Гигиенические факторы. Их характеристика. Оздоровительные силы природы, их характеристика.

**Раздел 4.** Основы обучения движениям

(в форме практической подготовки)

1. Двигательные умения. Двигательный навык.
2. Этапы обучения двигательным действиям.

**Раздел 5.** Развитие физических качеств

(в форме практической подготовки)

Характеристика основных физических качеств. Методы и методика развития физических качеств. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.

**Раздел 6.** Формы построения занятий в физическом воспитании.

(в форме практической подготовки)

Урок физической культуры. Виды, типы уроков. Задачи урока физической культуры. Структура урока, задачи и содержание частей урока.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Раздел 7.** Внеурочная работа по физической культуре

(в форме практической подготовки)

Цель и задачи внеурочной деятельности.

Формы и содержание внеурочной деятельности.

Планирование внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

**2.Задания для самостоятельной работы**

Реферирование литературных источников

**Раздел 1.** Введение в курс «Методика обучения физической культуре» и ее актуальные проблемы.

Место и роль физической культуры в современном образовательном пространстве.

**Раздел 2.** Средства физического воспитания.

1. Основные средства физического воспитания, физические упражнения.
2. Характеристика физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Гигиенические факторы. Их характеристика.
5. Оздоровительные силы природы, их характеристика.

**Раздел 3.** Методы физического воспитания

1. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
2. Специфические методы физического воспитания.

**Раздел 4.** Основы обучения движениям

1. Двигательные умения.
2. Двигательный навык.
3. Этапы обучения двигательным действиям.

#### **Раздел 5. Развитие физических качеств**

1. Характеристика основных физических качеств.
2. Методы и методика развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.
3. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.

#### **Раздел 6. Формы построения занятий в физическом воспитании**

1. Урок физической культуры.
2. Виды, типы уроков.
3. Задачи урока физической культуры.
4. Структура урока, задачи и содержание частей урока: вводной, основной, заключительной.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, организованное проведение перемен, динамический час.
6. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий.

#### **Раздел 7. Внеурочная работа по физической культуре**

1. Цель задачи внеурочной работы по физической культуре.
2. Формы проведения и содержание внеурочной работы по физической культуре («Час игр», «Веселые старты», спартакиада, спортивные праздники, дни здоровья, спортивные соревнования).
3. Положение и Программа внеурочного мероприятия.
4. Система розыгрыша.
5. Сценарий внеурочного мероприятия (по выбору).

### **3. Примерные темы рефератов**

1. Цель и задачи внеурочной деятельности.
2. Формы и содержание внеурочной деятельности.
3. Планирование внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательном учреждении.
4. Средства физического воспитания. Характеристика основных средств физического воспитания.
5. Вспомогательные средства физического воспитания, их характеристика.
6. Формирование двигательного навыка. Этапы обучения физическим упражнениям.
7. Характеристика физического качества сила. Методика и методы развития силы.
8. Характеристика физического качества быстрота. Методика и методы развития быстроты.
9. Характеристика физического качества выносливость. Методы и методика развития выносливости.
10. Характеристика физического качества ловкость.
11. Методы и методика развития ловкости.
12. Характеристика физического качества гибкость.
13. Методы и методика развития гибкости.
14. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств.
15. Формы проведения и организации занятий. Структура, задачи, содержание частей занятия.

#### **Критерии оценки реферата:**

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- 
- в какой мере раскрывается актуальность темы;
  - каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
  - соответствие структуры и содержания реферата плану;
  - целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
  - как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
  - достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
  - излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
  - как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
  - имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

## **Оценочные материалы по дисциплине «Методика обучения физической культуре»**

### **1. Оценочные материалы для текущего контроля**

#### **1.1. Вопросы для собеседования**

##### **Раздел 3**

1. Место и роль физической культуры в современном образовательном пространстве.
2. Основные средства физического воспитания - физические упражнения. Характеристика физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Гигиенические факторы. Их характеристика.
5. Оздоровительные силы природы, их характеристика.
6. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
7. Специфические методы физического воспитания.
8. Двигательные умения. Двигательный навык. Этапы обучения двигательным действиям.

##### **Раздел 4**

1. Характеристика основных физических качеств.
2. Методы и методика развития физических качеств.
3. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.
4. Урок физической культуры. Виды, типы уроков.
5. Задачи урока физической культуры. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы.
7. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий.
8. Цель задачи внеурочной работы по физической культуре.
9. Формы проведения и содержание внеурочной работы по физической культуре.

##### **Раздел 5.**

1. Характеристика основных физических качеств.
2. Методы и методика развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.
3. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.

##### **Раздел 6.**

1. Урок физической культуры.
2. Виды, типы уроков.
3. Задачи урока физической культуры.
4. Структура урока, задачи и содержание частей урока: вводной, основной, заключительной.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, организованное проведение перемен, динамический час.
6. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий.

##### **Раздел 7.**

1. Цель задачи внеурочной работы по физической культуре.
2. Формы проведения и содержание внеурочной работы по физической культуре («Час игр», «Веселые старты», спартакиада, спортивные праздники, дни здоровья, спортивные соревнования).
3. Положение и Программа внеурочного мероприятия.
4. Система розыгрыша.

### **Критерии оценки:**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики групповой дискуссии, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления своей позиции применяет аудио и видеоматериалы.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам групповой дискуссии, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания групповой дискуссии, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## **2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

### **2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.**

1. Цель и задачи внеурочной деятельности.
2. Формы и содержание внеурочной деятельности.
3. Планирование внеурочной деятельности по физической культуре в общеобразовательном учреждении.
4. Средства физического воспитания. Характеристика основных средств физического воспитания.
5. Вспомогательные средства физического воспитания, их характеристика.
6. Формирование двигательного навыка. Этапы обучения физическим упражнениям.
7. Характеристика физического качества сила. Методика и методы развития силы.
8. Характеристика физического качества быстрота. Методика и методы развития быстроты.
9. Характеристика физического качества выносливость. Методы и методика развития выносливости.
10. Характеристика физического качества ловкость. Методы и методика развития ловкости.
11. Характеристика физического качества гибкость. Методы и методика развития гибкости.
12. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств.
13. Формы проведения и организации занятий. Структура, задачи, содержание частей занятия.

14. Двигательные умения. Двигательный навык. Этапы обучения двигательным действиям.
15. Характеристика основных физических качеств.
16. Методы и методика развития физических качеств.
17. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.
18. Урок физической культуры. Виды, типы уроков.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу

**2.2. Примерный перечень вопросов для экзамена**

1. Место и роль физической культуры в современном образовательном пространстве.
2. Основные средства физического воспитания - физические упражнения Характеристика физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений.
4. Гигиенические факторы. Их характеристика.
5. Оздоровительные силы природы, их характеристика.
6. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.
7. Специфические методы физического воспитания.
8. Двигательные умения. Двигательный навык. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Характеристика основных физических качеств.
10. Методы, методика и средства развития выносливости.
11. Тесты, применяемые для проверки развития физических качеств.
12. Урок физической культуры. Виды, типы уроков.
13. Задачи урока физической культуры. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
14. Формирование двигательного навыка. Этапы обучения физическим упражнениям.
15. Характеристика физического качества сила. Методика и методы развития силы.
16. Характеристика физического качества быстрота. Методика и методы развития быстроты.
17. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы.
18. Задачи, содержание, структура физкультурно-оздоровительных мероприятий.
19. Цель задачи внеурочной работы по физической культуре.
20. Формы внеурочной работы по физической культуре.
21. Содержание внеурочной работы по физической культуре.
22. Организация обучающихся во внеурочной деятельности.
23. Методы и средства развития быстроты.
24. Методы и средства развития силы.
25. Особенности развития гибкости.
26. Применение физических упражнений, игр для развития ловкости.



---

### **Критерии оценки**

**оценка «отлично»** выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную, методическую литературу. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

**оценка «хорошо»** выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам экзаменационного билета, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

**оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

**оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

## Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.