

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.12.2023 11:34:49

Уникальный программный ключ:

442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Теория и методика физической культуры»

(наименование дисциплины (модуля))

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки

Рекреативно-оздоровительная деятельность

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очно, заочно

Год набора

2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к Б1.О.05 Предметно-методическому модулю блока Б1.О.05.05-учебного плана подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль подготовки «Рекреативно-оздоровительная деятельность».

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» является основной дисциплиной для формирования компетенций будущего специалиста, по подготовке к прохождению научно-исследовательской и преддипломной практики, государственной итоговой аттестации.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является формирование компетенций как комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с современными требованиями ФГОС ВО и профессионального стандарта педагога.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (с указанием шифра компетенции):

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ПК-3 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов.

ПК-8 Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных

Таблица 1

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
ПК-3- Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).	Знать: - основы теории и методики физического воспитания; - принципы занятий физической культурой; - особенности применения методов и средств физической культуры
	ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании физической культуры в учебной и во	Уметь: - интегрировать учебные предметы для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) при проведении уроков по физической культуре и во внеурочной деятельности; - определять метапредметные связи при планировании содержания уроков по физической культуре;

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
	внеурочной деятельности.	<p>- дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами интеграции учебных предметов для организации развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.) для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами предмета «физическая культура - навыками и опытом рациональной организации и проведения учебных занятий и мероприятий вне учебное время по физической культуре, а также навыками оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, - содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ПК-8- Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	<p>ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями</p> <p>ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.</p> <p>ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
		<p>- обосновывать выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>- планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре</p> <p>Владеть:</p> <p>- умением организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;</p> <p>- навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса.</p> <p>- умениями разрабатывать план коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.</p> <p>разрабатывать</p>

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108ч/3 з.е.

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов	
	Очно	Заочно
4.1. Объем контактной работы обучающихся с	48	4
4.1.1. аудиторная работа	а	
в том числе:		2
лекции	16	
практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка	32	2
лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	В	в
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся		

в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	60	104
--	----	-----

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Лекционные - 16 ч; Практические - 32 ч; Самостоятельные – 60ч. Всего часов 108 ч.

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)							
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа	
		Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.	Очно	Заочн.
1.	Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и спорта	6		2		4				8	
2.	Место и интегрирующая роль теории и методики физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования	6		2		4				8	
3.	Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека	6		2		4				8	
4.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.	6		2		4				8	
5.	Средства и методы физического воспитания и спорта	6		2		4				7	
6.	Дидактические основы теории и методики физической культуры и спорта	6		2		4				7	
7.	Принципы физической культуры и спорта	6		2		4				7	
8.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	6		2		4				7	

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) <i>(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего</i>
9.	Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и спорта, ее место и роль в системе физкультурного профессионального образования	<p>Появление опыта направленного воздействия физических упражнений на человека. Появление систем физического воспитания.</p> <p>Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Место дисциплины ТМФКС в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования.</p> <p>Связь дисциплины ТМФКС с научной специальностью 130004 – Теория и методика физической культуры, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p>Ведущая роль дисциплины ТМФКС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формировании у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта: физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.</p> <p>Двигательная деятельность как необходимый компонент существования и полноценной жизнедеятельности человека, как форма отношения к окружающему миру и способ его освоения. Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.</p>

10.	Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека	Физическая активность человека как мотивированная систематическая деятельность индивидуума по достижению физических кондиций, необходимых для обеспечения и поддержания оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья.
11.	Направленное формирование личности в процессе ф\в	Личность учителя (тренера) как фактор воспитания. Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы – основное условие воспитательного эффекта.
12.	Средства и методы физического Воспитания и спорта	Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
13.	Дидактические основы теории и Методики физического воспитания и спорта	Реализация принципов обучения в физическом воспитании. Принцип сознательности и активности: осмысление сущности двигательной активности и развития устойчивого интереса к ней; значение инициативности, самостоятельности и творческого отношения в процессе физического воспитания и спорта; учет возрастных особенностей и уровня физической подготовленности. Принцип наглядности: комплексный подход в использовании разнообразных форм наглядности; изменение удельного веса различных форм наглядности на различных этапах обучения; значение обратной связи. Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания, спортивной подготовки и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.
14.	Теоретико-практические основы Развития физических качеств (двигательных способностей)	Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств и методов частично регламентированного упражнения формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее

15.	Формы построения занятий В физическом воспитании и спорте	Урочные и неурочные формы. Урок – основная форма организации занятий, характеристика, требования к методике проведения урока. Виды уроков. Структура урока. Тренировочные занятия, их характеристика. Неурочные формы: индивидуальные и групповые самостоятельные занятия, игры и состязания.
16.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности Физкультурно-спортивных занятий	Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации – сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля – предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1.	Исторические аспекты становления теории и методики физической культуры и спорта, ее место и роль в системе физкультурного профессионального образования	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
2.	Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
3.	Направленное формирование личности в процессе ф\в	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
4.	Средства и методы физического Воспитания и спорта	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
5.	Дидактические основы теории и Методики физического воспитания и спорта	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
6.	Теоретико-практические основы	<i>Подготовка к устному опросу или</i>

	Развития физических качеств (двигательных способностей)	<i>тестированию по темам практических занятий.</i>
7.	Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>
8.	Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности Физкультурно-спортивных занятий	<i>Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.</i>

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
Основная литература						
	1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с.				ЭБС Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/136171	100 %
	2. Тиссен, П. П. Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 128 с.				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/130555	100 %
	3. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / составители В.В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : ТГПУ, 2021. — 243 с.				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/253685	100 %
Дополнительная литература						
	1. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: Творческие задания : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева, А. В. Титова. — Тула : ТГПУ, 2021. — 81 с.				ЭБС Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/253709	100 %
	2. Щербак, А. П. Практические задания по теории и методике физической культуры : учебно-методическое пособие / А. П. Щербак. — Ярославль : , 2013. — 63 с.				ЭБС Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/166411	100 %

	3. Коровин, С. С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры: курс лекций по теории и методике физической культуры : учебное пособие / С. С. Коровин. — Оренбург : ОГПУ, 2006. — 132 с.			ЭБС Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/102252	100 %
--	--	--	--	--	-------

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к элек-тронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)

2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (<https://urait.ru/>)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)

4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская элек-тронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по IPадресам)

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические)на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
	отображения	

	мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест -30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест -30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Исторические аспекты становления теории и методики физической	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
2.	Место и интегрирующая роль теории и методики физической культуры и спорта в системе	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование

3.	Культура двигательной деятельности, физический активный образ жизни человека	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
4.	Направленное формирование личности в процессе	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
5.	Средства и методы физического воспитания и	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
6.	Дидактические основы теории и методики физической	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
7.	Теоретико-практические основы развития физических	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование
8.	Организация и проведение внеурочной работы и занятий	ПК-3	Устный, письменный.	Тестирование

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: тест

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Примерные вопросы для тестирования

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

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

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;**
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;**

- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
- 4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**
- 1) физическая подготовка;**
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

Перечень заданий к 1-й и 2-й промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Вопросы к 1-ой аттестации

1. Особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов.
2. Характеристика принципов, регламентирующих физическое воспитание и закономерности, лежащие в их основе.
3. Характеристика этапов двигательным действиям.
4. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов.
5. Основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.
6. Основы методики воспитания комплексной, общей - аэробной и специальной (специфической) выносливости.
7. Основы воспитания гибкости.
8. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.
9. Основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.
10. Формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания, их общие и отличительные черты?
11. Характеристика структуры занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.
12. Способы организации деятельности занимающихся на уроках физической культуры.
13. «Принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания. Виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания.
14. Основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
15. Особенности физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
16. Особенности физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.
17. Особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
18. Основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
19. Особенности содержания курса физического воспитания в вузах.
20. Особенности курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений.
21. Основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста.
22. Основные особенности содержания и методики производственной физической

культуры.

23. Сущность спорта, тенденции характерны для его современного развития в мире.
24. Характеристика специфических и общекультурных функций спорта в современном обществе.
25. Характеристика системы спортивных соревнований.

Вопросы ко 2-ой аттестации

1. Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?
2. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?
4. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?
5. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?
6. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?
7. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?
8. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?
9. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?
10. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?
11. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?
12. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?
13. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?
14. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?
15. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?
16. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта («зарядки» и других «малых форм» физической культуры)?
17. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния) групп населения.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Стар. препод. кафедры ТМПФК



(подпись)

Цетиев А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



(подпись)

Арсагириева Т.А.

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Теория и методика физической культуры»**

**Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

**Профили подготовки
Рекреативно-оздоровительная деятельность**

1. Характеристика оценочной процедуры:

Семестр - 2

Форма аттестации – зачет

2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Вопросы к экзамену:

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования.

2. Основные понятия теории и методики физического воспитания.

3. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.

4. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.

5. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.

6. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.

7. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

8. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.

9. Структура обучения двигательному действию.

10. Характеристика средств физического воспитания.

11. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).

12. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).

13. Характеристика форм физического воспитания.

14. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).

15. Функции современного спорта.

16. Типы спорта, сложившиеся в мире.

17. Виды спорта, отличительные признаки.

18. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).

19. Структура системы подготовки спортсменов.

20. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).

21. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.

22. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.

23. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.

24. Комплексный контроль в процессе тренировки.

25. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
26. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
27. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
28. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
29. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
30. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
31. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
32. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
33. Классификация уроков физической культуры.
34. Урок физической культуры – основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
35. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
36. Формы организации физического воспитания в школе.
37. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
38. Формы физического воспитания в семье.
39. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы.
40. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.
41. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
42. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
43. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
44. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
45. Методика уроков физической культуры в 1–4 классах.
46. Методика уроков физической культуры в 5–8 классах.
47. Методика уроков физической культуры в 9–11 классах.
48. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
49. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
50. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
51. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства, методы, формы).
52. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
53. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
54. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
55. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
56. Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
57. Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.

58. Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

59. Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).

60. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в условиях общеобразовательной школы.

61. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.

62. Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения по выбору).

63. Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств (двигательных) школьников.

64. Представить схему научного исследования.

65. Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).

66. Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.

67. Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.

68. Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.

69. Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.

70. Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

ТЕСТЫ

1. Планирование в физическом воспитании – это:

1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;

2) физическое воспитание;

3) физическая подготовленность;

4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;

2) специальной физической подготовкой;

3) физическим совершенством;

4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1) физическая подготовка;

- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.
5. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
 - 1) при разучивании движения;
 - 2) при ознакомлении с движением;
 - 3) при совершенствовании движения.
6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
 - 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
 - 1) показатели телосложения;
 - 2) показатели здоровья;
 - 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
8. Физическая культура - это:
 - 1) стремление к высшим спортивным достижениям;
 - 2) разновидность развлекательной деятельности человека;
 - 3) часть человеческой культуры.
9. Физическая подготовленность характеризуется:
 - 1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
 - 2) уровнем развития физических качеств;
 - 3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
 - 4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.
10. Что является основными средствами физического воспитания?
 - 1) учебные занятия;
 - 2) физические упражнения;
 - 3) средства обучения;
 - 4) средства закаливания.
11. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
 - 1) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
 - 2) закаливающих, психологических и философских задач;
 - 3) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
 - 4) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
12. Здоровье это:
 - 1) система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших;
 - 2) динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия;
 - 3) уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей.
13. Основные компоненты образа жизни:
 - 1) внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение
 - 2) климат, погода, экологическая обстановка, быт;
 - 3) соматический, физический, психический, нравственный;

14. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- 1) уровень жизни, качество жизни и стиль жизни;
- 2) образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение;
- 3) соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена.

15. Основная форма организации физического воспитания в школе:

1. Урок
2. Тренировка
3. Соревнования
4. Физкультпауза

16. Под физическое самовоспитание понимается:

- 1) процесс обеспечивающий полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни;
- 2) педагогический процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности;
- 3) процесс, отражающий степень удовлетворения содержательных потребностей, которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

17. Чем характеризуется утомление:

- 1) отказом от работы;
- 2) временным снижением работоспособности организма;
- 3) повышенной ЧСС.

18. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

19. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- 1) охладить;
- 2) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;
- 3) нагреть, наложить теплый компресс.

20. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) привычка определенным позам;
- 2) слабость мышц;
- 3) отсутствие движения во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

21. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- 1) 85-90 уд. /мин.;
- 2) 80-84 уд. /мин.;
- 3) 60-80 уд. /мин.

22. К специфическим методам физического воспитания относятся:

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

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
 - 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - 3) продолжительность сна;
 - 4) коэффициент выносливости.
24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:
- 1) физической нагрузкой;
 - 2) интенсивностью физической нагрузки;
 - 3) моторной плотностью урока;
 - 4) общей плотностью урока.
25. Что понимается под закаливанием:
- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями..

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 10

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен 86-100% правильных ответов)	30
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен 71- 85% правильных ответов)	20
Минимальный необходимый уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 51-70% правильных ответов)	10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0

1. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете)

Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	13-15
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	10-12
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	7-9

4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой	6 и менее
----	---	------------------

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

2. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 13

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-3, Пк-8	Знает Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	Знает Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	Знает Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	Не знает Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
	Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания	Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания	Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания	Не умеет Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания

	<p>(ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>(ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение 9 замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>(ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>(ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
	<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая</p>	<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания</p>	<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе 10</p>	<p>Не владеет Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитит индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной</p>

	дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	(проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	учебной литературой, рекомендованной учебной программой
--	---	--	--	---

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ
Теория и методика физической культуры**

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Рекреативно-оздоровительная деятельность

(год набора _____, форма обучения _____)
на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений