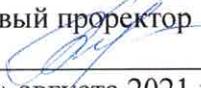
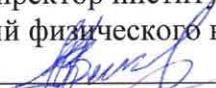


**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО  
Первый проректор  
  
Н.Л. Ткаченко  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института спортивных тех  
гий физического воспитания  
  
А.Л. Волобуев  
«30» августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Теория и методика физической культуры и спорта

индекс по учебному плану: **Б1.О.04.04**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

<b>Общая трудоемкость</b> <i>(в академических часах / ЗЕ)</i>	<b>576 часа / 16 зачетных единиц</b>	
в том числе по формам обучения:	<b>очная</b>	<b>заочная</b>
<i>Аудиторная работа</i> <i>(контактная работа)</i>	<b>259</b>	<b>66</b>
из них:		
лекции	85	38
занятия семинарского типа (семинары, практические за- нятия, практикумы, лабора- торные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	174	28
<i>самостоятельная работа</i>	281	480
<i>Контроль</i>	36	30
<b>Форма промежуточной атте- стации</b>		
Зачет с оценкой	2,3,5 семестр	4,5 семестр
Зачет	-	3 семестр
Курсовая работа	6 семестр	6 семестр
Экзамен	4,6 семестр	3,6 семестр

Рабочая программа «Теория и методика физической культуры и спорта» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Разработчик рабочей программы  канд.биол.наук,доц. Титовский А.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания « 30 » августа 2021 г

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания

  
к.п.н.,доцент Пряникова Н.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
Аверьянова Е.В.

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Теория и методика физической культуры и спорта» и студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль *Спортивная подготовка в избранном виде спорта*

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 г. № 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденным в 2020 г.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является освоение теоретико-методических основ физического воспитания различных категория населения, спортивной тренировки, профессионально-прикладной и оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Задачи дисциплины:

- совершенствование знаний о медико-биологических и психолого-педагогических закономерностях адаптации организма к физическим нагрузкам;
- изучение теоретико-методических основ физической культуры;
- изучение теории и практики планирования и применения в профессиональной деятельности средств и методов обучения и воспитания, разнообразных форм занятий и способов организации занимающихся с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния соматического здоровья;
- изучение причин возникновения ошибок при изучении техники спортивных упражнений и методики предупреждения и исправления ошибок при изучении техники спортивных упражнений;
- изучение методики применения средств и методов физической тренировки с учетом физического развития, функционального состояния, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- изучение методики проведения многоэтапного спортивного отбора в команды и спортивной ориентации занимающихся в видах спорта;
- формирование умений использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на занимающихся и корректировать тренировочный процесс;
- формирование умений учитывать биоклиматические и региональные условия проведения тренировок и соревнований для повышения спортивной результативности;
- формирование умений применения технических средств, инвентаря, тренажеров и диагностических стендов для повышения эффективности физкультурно-спортивной подготовки;
- формирование умений осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения профессиональных задач;
- формирование умений организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части профессионального цикла Б1.О.04.04

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» используются знания, умения, навыки, сформированные в ходе освоения основной образовательной программы средней школы по дисциплине «Физическая культура», а также изучения дисциплин ОПОП «История физической культуры и спорта», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека».

Для освоения учебной дисциплины студенты должны владеть следующими знаниями и компетенциями:

знать:

- историю возникновения и развития физического воспитания и спорта;
- строение тела человека и закономерности функционирования систем жизнеобеспечения;
- основы дидактики и воспитательной деятельности;
- основы психологии человека.

уметь:

- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

владеть:

- навыками выполнения упражнений из базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта.

Основные положения дисциплины являются основой для последующего изучения дисциплин базовой и вариативной частей ОПОП, прохождения организационной и преддипломной практик, подготовки к итоговой государственной аттестации: «Основы рационального питания спортсменов»; «Организация и судейство физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»; «Организационно-методические основы волонтерской деятельности в спорте»; «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»; «Технологии менеджмента в профессиональной деятельности тренера».

### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	<b>ОПК-1.5.</b> Демонстрирует навыки планирования и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста.	<b>Знает:</b> – современные знания о планировании и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста – современные технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста <b>Умеет:</b> – применять на практике знания и навыки планирования учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста – применять на практике знания и навыки

занимающихся различного пола и возраста		<p>организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно планировать учебно-тренировочный процесс занимающихся различного пола и возраста</li> <li>– самостоятельно на высоком уровне организовывать учебно-тренировочный процесс занимающихся различного пола и возраста</li> </ul>
<p><b>ОПК-2</b> Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><b>ОПК-2.1.</b> Осуществляет набор и комплектование групп обучающихся с учетом специфики индивидуальных и возрастных характеристик.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы организации спортивного отбора в избранном виде спорта</li> <li>– эффективный инструментарий оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать на практике спортивный отбор в избранном виде спорта</li> <li>– применять на практике технологии оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применения базовых методов и методик исследования физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта</li> <li>– применения итоговых результатов оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта при комплектовании учебных групп</li> </ul>
<p><b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><b>ОПК-3.2.</b> Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современное состояние теории и методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– актуальные и востребованные зарубежные практики видов физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно искать информацию (её анализировать) об авторских методиках и технологиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</li> <li>– самостоятельно разрабатывать востребованные методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивания зарубежных и авторских практик видов физкультурно-спортивной деятельности под целевую аудиторию занимающихся</li> <li>– адаптации зарубежных и авторских практик видов физкультурно-спортивной деятельности под целевую аудиторию занимающихся</li> </ul>

<p><b>ОПК-11.</b> Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>ОПК-11.3.</b> Владеет навыками научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знает:</b>          – теоретические основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта          – актуальные направления исследовательской деятельности в избранном виде спорта  <b>Умеет:</b>          – самостоятельно заниматься научно-исследовательской деятельностью в избранном виде спорта          – вести поиск актуальной информации спортивной наук, включая зарубежные направления исследований  <b>Имеет опыт:</b>          – использования исследовательских материалов при осуществлении тренерской деятельности и повышения качества тренировочного процесса          – внедрения разработанных методик и технологий в тренировочный процесс в результате проведения собственной исследовательской деятельности</p>
<p><b>ОПК-14</b>          Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного образовательного процесса</p>	<p><b>ОПК-14.1.</b> Знает основные виды документов методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.</p> <p><b>ОПК-14.2.</b> Осуществляет методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процессов</p>	<p><b>Знает:</b>          – востребованные практики методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов          – совокупность документов методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  <b>Умеет:</b>          – правильно трактовать основные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов          – разрабатывать основные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  <b>Имеет опыт:</b>          – применения востребованных практик методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов          – внедрения в практику разработанные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов</p> <p><b>Знает:</b>          – современную теорию о контроле в учебно-тренировочном процессе          – актуальные тенденции в методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса  <b>Умеет:</b>          – самостоятельно разрабатывать мероприятия по контролю в учебно-тренировочном процессе          – самостоятельно проектировать содержание методического обеспечения учебно-тренировочного процесса  <b>Имеет опыт:</b>          – проведения на практике мероприятий по контролю в учебно-тренировочном процессе          – оценивания эффективности содержания</p>

		методического обеспечения учебно-тренировочного процесса
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<b>ПК-1.3.</b> Разрабатывает проекты многолетних и текущих планов спортивной подготовки, в том числе индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальное международное, национальное и региональное законодательство, государственную политику и стратегическое планирование развития спортивной отрасли</li> <li>– теоретические основы управления спортивными проектами, регламентирующие нормативные акты</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оперировать нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта при разработке проектов многолетних и текущих планов спортивной подготовки</li> <li>– составлять на практике индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– реализации на практике проекты проведения массовых физкультурных мероприятий календарно-тематического планирования и составления расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки</li> <li>– оценивания эффективности содержания спортивной подготовки на основе учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</li> </ul>
	<b>ПК-1.4.</b> Осуществляет педагогический контроль занимающихся во время учебно-тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные теоретические аспекты о спортивной подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и контрольных мероприятиях, тренировочных сборах, спортивных соревнованиях</li> <li>– основные контрольно-оценочные инструменты спортивной подготовленности занимающихся в избранном виде спорта</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно разрабатывать мероприятия по оценке спортивной подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований по избранному виду спорта</li> <li>– самостоятельно проектировать содержание спортивной подготовки занимающихся в учебно-тренировочном процессе на основе результатов анализа педагогического контроля</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения на практике мероприятий педагогического контроля занимающихся</li> <li>– оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов спортивной подготовленности занимающихся в процессе проведения педагогического контроля</li> </ul>

	<p><b>ПК-1.5.</b> Демонстрирует навыки составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современную теорию спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса</li> <li>– основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять отчетную документацию по планированию учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>– самостоятельно составлять отчетную документацию по учету и анализу результатов учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализа и интерпретации отчетной документации по планированию учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>– самостоятельно корректировать учебно-тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки на основе результатов отчетной документацию по учету и анализу</li> </ul>
--	---	--

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет: 16 зачетных единиц, 576 часов, включая сдачу зачетов и экзаменов.

### 5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы.

#### Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции	
			всего	в т.ч.					
				Л	С	Пр			Др.
I. Концептуальные основы теории и методики физического воспитания и спорта									
1	Система физического воспитания в Российской Федерации	26	12	4	–	8	–	14	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
2	Общесоциальные, общеметодические и специфические принципы физического воспитания	28	14	4	–	10	–	14	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
3	Средства физического воспитания	26	12	4	–	8	–	14	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
4	Методы физического воспитания.	28	13	5	–	8	–	15	ОПК-1,

	Понятие о методике и технологии физического воспитания								ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	108	51	17	-	34	-	57	
<b>II. Обучение двигательным действиям. Воспитание физических качеств и способностей</b>									
5	Основы обучения двигательным действиям	28	14	6	-	8	-	14	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
6	Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	80	40	12	-	28	-	40	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.1. Теоретико-методические основы воспитания мышечной силы.	12	6	2	-	4	-	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.2. Теоретико-методические основы воспитания быстроты	12	6	2	-	4	-	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.3. Теоретико-методические основы воспитания выносливости	12	6	2	-	4	-	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.4. Теоретико-методические основы воспитания гибкости	20	10	2	-	8	-	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.5. Теоретико-методические основы совершенствования координационных способностей	24	12	4	-	8	-	12	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	108	54	18	-	36	-	54	
<b>III. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</b>									
7	Формы построения занятий в физическом воспитании	18	12	4	-	8	-	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1

8	Урочные формы занятий	18	12	4	–	8		6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
9	Планирование в физическом воспитании	18	12	4	–	8	–	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
10	Основы контроля в физическом воспитании	18	12	4	–	8	–	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Экзамен	36	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	108	48	16	-	32	-	24	
<b>IV. Физическое воспитание различных возрастных групп населения</b>									
11	Физическое воспитание дошкольников	22	12	4	–	8	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
12	Физическое воспитание детей школьного возраста	22	12	4	–	8	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
13	Физическое воспитание студентов	20	10	2	–	8	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
14	Физическое воспитание взрослого населения	24	12	4	–	8	–	12	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
15	Профессионально-прикладная физическая культура	20	8	4	–	4	–	12	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	108	54	18		36		54	
<b>V. Теория и методика спорта. Спортивный отбор</b>									
16	Спорт в системе современного общества	12	6	2	–	4	–	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14,

									ПК-1
17	Основы спортивной подготовки	16	8	4	–	4	–	8	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
18	Построение спортивной тренировки	16	8	4	–	4	–	8	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
19	Планирование, учет и контроль в подготовке спортсменов	16	6	2	–	4	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
20	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	16	6	2	–	4	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
<b>VI. Формирование физической культуры личности</b>									
21	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	16	10	2	–	8	–	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
22	Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена	16	10	2	–	8	–	6	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Экзамен	36	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	144	54	18	-	36	-	54	
	Всего часов	576	261	87	-	174	-	243	

### Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции	
			всего	в т.ч.					
				Л	С	Пр			Др.
<b>I. Концептуальные основы теории и методики физического воспитания и спорта</b>									
1	Система физического воспитания в Российской Федерации	26	2	1	–	1	–	24	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
2	Общесоциальные, общеметодические и специфические принципы физического воспитания	28	2	1	–	1	–	26	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14,

									ПК-1
3	Средства физического воспитания	26	2	1	–	1	–	24	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
4	Методы физического воспитания. Понятие о методике и технологии физического воспитания	28	2	1	–	1	–	26	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
<b>II. Обучение двигательным действиям. Воспитание физических качеств и способностей</b>									
5	Основы обучения двигательным действиям	28	4	2	–	2	–	24	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
6	Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей	80	12	6	–	6	–	68	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.1. Теоретико-методические основы воспитания мышечной силы.	12	2	1	–	1	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.2. Теоретико-методические основы воспитания быстроты	12	2	1	–	1	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.3. Теоретико-методические основы воспитания выносливости	12	2	1	–	1	–	10	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.4. Теоретико-методические основы воспитания гибкости	20	2	1	–	1	–	18	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	6.5. Теоретико-методические основы совершенствования координационных способностей	24	4	2	–	2	–	20	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Экзамен	36	-	-	-	-	-	-	
	Итого	252	24	12	-	12	-	192	
<b>III. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</b>									

7	Формы построения занятий в физическом воспитании	18	3	1	–	2	–	15	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
8	Урочные формы занятий	18	2	1	–	1	–	16	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
9	Планирование в физическом воспитании	18	3	1	–	2	–	15	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
10	Основы контроля в физическом воспитании	18	3	1	–	2	–	15	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
<b>IV. Физическое воспитание различных возрастных групп населения</b>									
11	Физическое воспитание дошкольников	22	2	1	–	1	–	20	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
12	Физическое воспитание детей школьного возраста	22	2	1	–	1	–	20	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
13	Физическое воспитание студентов	20	1.5	0.5	–	1	–	18.5	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
14	Физическое воспитание взрослого населения	24	1.5	0.5	–	1	–	22.5	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
15	Профессионально-прикладная физическая культура	20	2	1	–	1	–	18	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	180	20	8	-	12		160	
<b>V. Теория и методика спорта. Спортивный отбор</b>									
16	Спорт в системе современного	12	2	1	–	1	–	10	ОПК-1,

	общества								ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
17	Основы спортивной подготовки	16	3	1	–	2	–	13	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
18	Построение спортивной тренировки	16	3	1		2	–	13	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
19	Планирование, учет и контроль в подготовке спортсменов	16	3	1	–	2	–	13	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
20	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	16	3	1	–	2	–	13	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
<b>УІ. Формирование физической культуры личности</b>									
21	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	16	4	2	–	2	–	12	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
22	Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена	16	2	1	–	1	–	14	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-11, ОПК-14, ПК-1
	Экзамен	36	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	144	20	8	–	12	–	88	
	Всего часов	576	32	28	–	36	–	243	

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

**Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации.**  
Представление о физическом воспитании как системе. Определение системы физического воспитания, ее цель, задачи, направления и формы. Основные компоненты системы физического воспитания. Связь физического воспитания с образованием и трудовой деятельностью.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 2. Общесоциальные, общеметодические и специфические принципы физического воспитания.** Общее понятие о принципах как элементах теории и их значении для физического воспитания. Система принципов физического воспитания.

Общесоциальные принципы воспитательной стратегии общества.

Общеметодические (дидактические) принципы: сознательности и активности, доступности и наглядности, систематичности, последовательности и постепенности, индивидуализации, прочности, прогрессирования.

Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания; систематичного чередования нагрузок и отдыха; циклического построения системы занятий; постепенности наращивания тренировочных нагрузок; единства общей и специальной подготовки; возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Социальная стратегия общества в физическом воспитании населения. Применение общепедагогических и специфических принципов в физическом воспитании.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 3. Средства физического воспитания.** Характеристика средств физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, как основные средства физического воспитания. Классификация физических упражнений.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Основные компоненты физической нагрузки, определяющие ее направленность.

Характеристики движений. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. Виды и части техники. Критерии оценки эффективности техники.

Адаптация к тренировочным нагрузкам. Тренировочный эффект: срочный, отставленный, кумулятивный.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 4. Методы физического воспитания. Понятие о методике и технологии физического воспитания.** Определение метода. Общая характеристика методов физического воспитания: словесных, наглядных и практических.

Словесные методы обучения: сообщение знаний; воспроизведение усвоенных знаний; обмена знаниями; управление обучаемыми; словесная оценка и стимулирование; мысленное самопроговаривание программы действий; самостоятельная психорегулирующая тренировка.

Наглядные методы обучения: зрительного воздействия; звукового воздействия; проприоцептивного воздействия.

Практические методы обучения и тренировки: строго регламентированного упражнения (стандартно-повторного упражнения; переменного упражнения; комбинированного упражнения; упражнений с сокращенными воздействиями; упражнений с избирательными воздействиями; расчлененно-конструктивного упражнения; подводящих упражнений; упражнений на специальных снарядах, тренажерах, макетах); игровой; соревновательный.

Понятие о методике и технологии физического воспитания. Определение методики обучения и тренировки, характеристика составляющих ее компонентов. Различия между методикой и технологией обучения и тренировки. Направленность «методики» на физическое совершенствование человека, а «технологии» - на изменение среды обитания человека. Технологии как составная часть методики физической подготовки человека.

Систематизация и направленность методов физического воспитания.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 5. Основы обучения двигательным действиям.** Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка.

Структура обучения отдельному двигательному действию. Этапы обучения двигательному действию. Предупреждение и исправление ошибок.

Особенности обучения двигательным действиям обучаемых различных категорий.

Этапы обучения, задачи, средства, методы на этапах - на конкретных примерах (письменные работы). Выбор физических упражнений, решающих конкретные задачи поэтапного обучения двигательному действию.

Использование наглядных, словесных и практических методов на различных этапах обучения двигательному действию.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 6. Теоретико-методические основы воспитания физических качеств и способностей.** Определение понятия физических (двигательных) качеств. Классификация двигательных качеств, их характеристика.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**6.1. Теоретико-методические основы воспитания мышечной силы.** Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы. Возрастные периоды развития силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**6.2. Теоретико-методические основы воспитания быстроты.** Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты. Возрастные периоды развития скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**6.3. Теоретико-методические основы воспитания выносливости.** Выносливость: определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Факторы, определяющие проявление общей и специальной выносливости. Непрерывные и интервальные методы воспитания выносливости. Методика развития общей и специальной выносливости. Возрастные периоды совершенствования выносливости. Контрольные упражнения для определения общей и специальной выносливости.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**6.4. Теоретико-методические основы воспитания гибкости.** Гибкость: определение понятия, виды гибкости и формы ее проявления. Факторы, определяющие гибкость. Методика совершенствования гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**6.5. Теоретико-методические основы совершенствования координационных способностей.** Двигательно-координационные способности и ловкость: определение понятий и структура. Факторы, определяющие проявление данных способностей. Методика развития двигательных-координационных способностей. Возрастные периоды развития. Контрольные упражнения для определения уровня развития двигательных-координационных способностей.

Выбор средств и методов совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости, двигательных-координационных способностей.

Упражнения для развития физических качеств, специфичных для отдельных видов спорта (соревновательных упражнений). Методика тестирования физических качеств.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 7. Формы построения занятий в физическом воспитании.** Характеристика форм физического воспитания. Формы физического воспитания в семье, дошкольных учреждениях, в школе, в учреждениях дополнительного образования. Взаимосвязь формы и содержания занятий. Структура занятий.

Многообразие форм физического воспитания как условие реализации его цели и задач.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 8. Урочные формы занятий.** Урок - основная форма организации занятий. Виды уроков. Типовая структура урока. Требования к методике проведения урока. Подготовка преподавателя (учителя) к уроку. Динамика работоспособности занимающихся на уроках физической культуры.

Просмотр уроков физической культуры и их анализ. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 9. Планирование в физическом воспитании.** Планирование и контроль как функции управления. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Программы в системе планирования.

Ознакомление с документами планирования по физическому воспитанию в школе.

Анализ программ по профессионально-прикладной физической подготовке.

Разработка положения и программы массовых соревнований по одному из видов спорта, физкультурно-спортивного праздника.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 10. Основы контроля в физическом воспитании.** Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля в спорте и школьном физическом воспитании.

Учет успеваемости, как вид текущего и этапного контроля.

Предварительный, текущий и итоговый контроль на уроках физической культуры в школе.

Срочный, отставленный и этапный контроль состояния тренированности в спорте. Соревнования, как вид контроля.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 11. Физическое воспитание дошкольников.** Возрастные особенности дошкольников. Задачи физического воспитания дошкольников.

Средства, методы и формы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре с дошкольниками.

Просмотр урока и проведение педагогического анализа в группе дошкольников образовательного учреждения.

Разработка плана-конспекта учебного занятия для одной из возрастных групп дошкольников.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 12. Физическое воспитание детей школьного возраста.** Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Задачи, средства и особенности методики.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

Реализация школьных программ в 1 - 11 классах. Планирование материалов программы. Методика конструирования конспекта урока. Педагогические наблюдения, анализ урока физической культуры. Разработка домашних заданий по физической культуре.

Организация и проведение физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в средней общеобразовательной школе.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 13. Физическое воспитание студентов.** Цель и задачи физического воспитания студентов. Учебные отделения: специальное, основное; спортивное. Содержание учебной программы для ссузов и вузов. Формы физического воспитания студентов.

Анализ Примерной учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов.

Просмотр и анализ занятия по физической культуре со студентами.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 14. Физическое воспитание взрослого населения.** Возрастные группы, характерные черты физического воспитания взрослого населения. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте.

Просмотр и анализ различных форм занятий по физическому воспитанию взрослого населения. Проектирование занятий, подбор комплексов физических упражнений кондиционной и оздоровительной направленности.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 15. Профессионально-прикладная физическая культура.** Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности содержания ППФП для различных профессий.

Проектирование комплексов упражнений для основных форм занятий представителей различных профессий.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 16. Спорт в системе современного общества.** Спорт в структуре современного общества. Функции современного спорта. Классификация видов спорта.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 17. Основы спортивной подготовки.** Понятие «спортивная подготовка». Структура подготовки спортсмена, характеристика ее компонентов.

Тренировка, как составная часть подготовки спортсмена. Методика и технология спортивной тренировки: характеристика основных составляющих. Основные стороны тренировки. Внутренировочные средства, методы и технологии в спорте.

Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте.

Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Просмотр тренировочных занятий с различными по возрасту и подготовленности спортсменами, анализ занятий.

Наблюдения на соревнованиях, анализ соревновательной деятельности спортсменов.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 18. Построение спортивной тренировки.** Микроструктура, мезоструктура, макроструктура спортивной тренировки.

Основы периодизации круглогодичной тренировки. Логическая последовательность этапов и периодов. Особенности построения тренировки в различные периоды большого тренировочного цикла.

Сущность и закономерности развития спортивной формы. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки. Закономерности непосредственной подготовки к основным (особо ответственным) состязаниям.

Наиболее распространенные варианты периодизации тренировки (типового годового и полугодового цикла, циклов с удлиненным подготовительным или соревновательным периодом, «сдвоенного» и «строенного» цикла и др.).

Современные данные о долговременных тренировочных циклах, превышающих по длительности годовые (двух-четырёхлетних).

Анализ построения тренировки спортсменов различной квалификации в циклических, игровых, сложнокоординационных видах спорта, единоборствах, многоборьях.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 19. Планирование, учет и контроль в подготовке спортсменов.** Комплексное и перспективное планирование. Содержание планирования (программирования). Комплекс показателей, на основе которых разрабатываются планы. Основные документы планирования.

Учет учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности в спортивной практике.

Задачи комплексного контроля. Основные виды контроля: оперативный, текущий и этапный. Формы и методы контроля.

Анализ программ для спортивных секций в школе, для ДЮСШ по различным видам спорта. Ознакомление с основными документами планирования.

Участие в проведении контрольных испытаний.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

## **Тема 20. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**

Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор».

Место отбора в процессе многолетней подготовки спортсменов. Уровни, организация и методика отбора.

Отличие понятий «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Роль спортивного отбора в повышении эффективности подготовки спортсменов.

Участие в тестировании учащихся с целью определения вида спорта, соответствующего их индивидуальным особенностям.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 21. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.** Ведущие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания.

Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и его профессиональной подготовленности.

Физкультурный коллектив как фактор воспитания.

Активность воспитываемого как фактор формирования личности (самовоспитание). Основные средства, пути и формы самовоспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического, нравственного, идейного воспитания. Ведущая роль нравственного воспитания в системе духовного воспитания.

Задачи по подготовке к трудовой деятельности. Воспитание трудолюбия в процессе физического воспитания.

Задачи интеллектуального воспитания, решаемые в процессе физического воспитания.

Возможности воспитательного воздействия на занятиях физическими упражнениями и спортом. Комплексное применение принципов, методов, форм и средств физической культуры для воспитания личности.

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

**Тема 22. Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена.** Роль физического воспитания в формировании волевых черт характера. Мотивационные основы деятельности спортсмена; пути их направленного формирования, усиления и коррекции. Спортивно-этическое воспитание.

Принципы формирования и регулирования межличностных и внутриколлективных отношений в условиях спортивной деятельности.

Специальная психологическая подготовка спортсмена к экстремальным тренировочным нагрузкам и ответственным состязаниям.

Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям спортивной деятельности.

Практические аспекты совершенствования морально-волевых качеств на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Регулирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Методы специальной психологической подготовки спортсмена

*Формируемые индикаторы содержания компетенции:* ОПК-1.5, ОПК-2.1, ОПК-3.2, ОПК-11.3, ОПК-14.1, ОПК-14.2, ПК-1.3, ПК-1.4, ПК-1.5.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### 6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454169>.

2. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Кадыров Р.М., Морщина Д.В. — Москва : КноРус, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-406-06850-2. — URL: <https://book.ru/book/930487>. — Текст : электронный.

### 6.2. Дополнительная литература

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / Платонов В.Н. — Москва : Спорт, 2016. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — URL: <https://book.ru/book/932328>. — Текст : электронный.

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>.

3. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Тимакова Т.С. — Москва : Спорт, 2018. — 287 с. — ISBN 978-5-9500180-5-3. — URL: <https://book.ru/book/930740>. — Текст : электронный.

4. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов : учебно-методическое пособие / Иссурин В.Б., Лях В.И. — Москва : Спорт, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-907225-16-9. — URL: <https://book.ru/book/935778>. — Текст : электронный.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.elibrary.ru>.

2. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>.

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>].

4. Библиотека международной спортивной информации: [<http://bmsi.ru/>]

5. Весь спорт: [http://www.allsportinfo.ru/\(link is external\)](http://www.allsportinfo.ru/(link is external)).

6. Теория и практика физической культуры [<http://www.teoriya.ru/ru>].

7. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки» <http://www.vniifk.ru>.

8. Журнал спортивной науки и медицины [<https://www.jssm.org/>].

9. Научный журнал: [<http://www.scienceresearch.com/scienceresearch/>].

### Перечень информационно-справочных систем:

– Электронно-библиотечная систему КноРус

– Электронно-библиотечная система Юрайт

- Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

– Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы и текстовые редакторы Microsoft, Excel; Word, Power Point.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

*«Сценарий» изучения дисциплины.* «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

### 10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что

позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и

студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории	<b>Знает:</b> – современные знания о планировании и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста – современные технологии планировании и организации учебно-тренировочного процесса	<b>Этап 1.</b> <b>Формирование базы знаний:</b> – лекции; – практические занятия по темам

<p>физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>занимающихся различного пола и возраста  <b>Умеет:</b>  – применять на практике знания и навыки планировании учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста  – применять на практике знания и навыки организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста  <b>Имеет опыт:</b>  – самостоятельно планировать учебно-тренировочный процесс занимающихся различного пола и возраста  – самостоятельно на высоком уровне организовывать учебно-тренировочный процесс занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>теоретического содержания;  – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.  <b>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</b></p>
<p><b>ОПК-2</b>  Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><b>Знает:</b>  – основы организации спортивного отбора в избранном виде спорта  – эффективный инструментарий оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта  <b>Умеет:</b>  – организовывать на практике спортивный отбор в избранном виде спорта  – применять на практике технологии оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта  <b>Имеет опыт:</b>  – применения базовых методов и методик исследования физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта  – применения итоговых результатов оценивания физической, технической, психологической и др. подготовленности спортсменов в избранном виде спорта при комплектовании учебных групп</p>	<p>– практические занятия;  – ситуационные задачи;  – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.  <b>Этап 3. Проверка усвоения материала:</b>  – проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач;  – анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</p>
<p><b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p><b>Знает:</b>  – современное состояние теории и методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности  – актуальные и востребованные зарубежные практики видов физкультурно-спортивной деятельности  <b>Умеет:</b>  – самостоятельно искать информацию (её анализировать) об авторских методиках и технологиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности  – самостоятельно разрабатывать востребованные методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности  <b>Имеет опыт:</b>  – оценивания зарубежных и авторских практик видов физкультурно-спортивной деятельности под целевую аудиторию занимающихся  – адаптации зарубежных и авторских практик видов физкультурно-спортивной деятельности под целевую аудиторию занимающихся</p>	<p>– тестирование текущих знаний;  – контрольные задания;  – итоговый контроль по дисциплине</p>
<p><b>ОПК-11.</b> Способен проводить исследования по определению</p>	<p><b>Знает:</b>  – теоретические основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта  – актуальные направления исследовательской</p>	

<p>эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>деятельности в избранном виде спорта  <b>Умеет:</b>  – самостоятельно заниматься научно-исследовательской деятельностью в избранном виде спорта  – вести поиск актуальной информации спортивной наук, включая зарубежные направления исследований  <b>Имеет опыт:</b>  – использования исследовательских материалов при осуществлении тренерской деятельности и повышения качества тренировочного процесса  – внедрения разработанных методик и технологий в тренировочный процесс в результате проведения собственной исследовательской деятельности</p>	
<p><b>ОПК-14</b>  Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p><b>Знает:</b>  – востребованные практики методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – совокупность документов методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – современную теорию о контроле в учебно-тренировочном процессе  – актуальные тенденции в методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса  <b>Умеет:</b>  – правильно трактовать основные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – разрабатывать основные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – самостоятельно разрабатывать мероприятия по контролю в учебно-тренировочном процессе  – самостоятельно проектировать содержание методического обеспечения учебно-тренировочного процесса  <b>Имеет опыт:</b>  – применения востребованных практик методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – внедрения в практику разработанные документы методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов  – проведения на практике мероприятий по контролю в учебно-тренировочном процессе  – оценивания эффективности содержания методического обеспечения учебно-тренировочного процесса</p>	

<p><b>ПК-1.</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальное международное, национальное и региональное законодательство, государственную политику и стратегическое планирование развития спортивной отрасли</li> <li>– теоретические основы управления спортивными проектами, регламентирующие нормативные акты</li> <li>– современные теоретические аспекты о спортивной подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и контрольных мероприятиях, тренировочных сборах, спортивных соревнованиях</li> <li>– основные контрольно-оценочные инструменты спортивной подготовленности занимающихся в избранном виде спорта</li> <li>– современную теорию спортивной подготовки, учебно-тренировочного процесса</li> <li>– основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оперировать нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта при разработке проектов многолетних и текущих планов спортивной подготовки</li> <li>– составлять на практике индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта.</li> <li>– самостоятельно разрабатывать мероприятия по оценке спортивной подготовленности занимающихся, учебно-тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований по избранному виду спорта</li> <li>– самостоятельно проектировать содержание спортивной подготовки занимающихся в учебно-тренировочном процессе на основе результатов анализа педагогического контроля</li> <li>– самостоятельно составлять отчетную документацию по планированию учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>– самостоятельно составлять отчетную документацию по учету и анализу результатов учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– реализации на практике проекты проведения массовых физкультурных мероприятий календарно-тематического планирования и составления расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки</li> <li>– оценивания эффективности содержания спортивной подготовки на основе учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</li> <li>– проведения на практике мероприятий педагогического контроля занимающихся оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов спортивной подготовленности</li> </ul>
--	---

	<p>занимающихся в процессе проведения педагогического контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализа и интерпретации отчетной документации по планированию учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>– самостоятельно корректировать учебно-тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки на основе результатов отчетной документацию по учету и анализу</li> </ul>	
--	--	--

## 12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий;</li> <li>- ведение конспекта лекций</li> </ul>
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем;</li> <li>- обоснованное решение ситуационных задач;</li> <li>- наличие правильно выполненной самостоятельной работы</li> </ul>
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия;</li> <li>- успешное прохождение тестирования;</li> <li>- выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий;</li> <li>- результаты экзамена</li> </ul>
<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционных и практических занятий не менее 80%;</li> <li>- наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60%</li> <li>- участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%</li> </ul>
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%;</li> <li>- может определить основные направления исследований в туризме, источники и виды информации с правильностью не менее 60%;</li> <li>- может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%;</li> <li>- владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%;</li> <li>- владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%.</li> </ul>
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное выполнение заданий (контрольных, тестовых) по дисциплине;</li> <li>- активность и результативность участия в интерактивных занятиях;</li> <li>- актуальность, логика, доказательность и наглядность рефератов, докладов, презентаций;</li> <li>- уверенные и правильные ответы на экзамене;</li> <li>- своевременное предоставление контрольной работы на проверку, соответствие выполненной контрольной работы необходимым требованиям по содержанию, практическим выводам и оформлению</li> </ul>
<i>Описание шкал оценивания</i>	

Оценивание результатов зачёта с оценкой	<p>Ответ студента на зачёте с оценкой оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;</li> <li>– «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочётов;</li> <li>– «удовлетворительно», если в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</li> <li>– «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.</li> </ul>
Оценивание результатов устных опросов на экзамене	<p>Ответ студента на экзамене оценивается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «отлично», если ответы на вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах;</li> <li>– «хорошо», если допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;</li> <li>– «удовлетворительно», если в ответах на вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;</li> <li>– «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки.</li> </ul>
Оценивание результатов работы на практическом занятии	<p>«отлично» - вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«хорошо» - вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«удовлетворительно» - вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«неудовлетворительно» - ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«отлично» - 90-100% правильных ответов;</li> <li>«хорошо» - 75-89% правильных ответов;</li> <li>«удовлетворительно» - 60-74% правильных ответов;</li> <li>«неудовлетворительно» - 59% и меньше правильных ответов.</li> </ul>
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «отлично» - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике.</li> <li>- «хорошо» - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы;</li> <li>- «удовлетворительно» - студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками обыденного мышления;</li> <li>- «неудовлетворительно» - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</li> </ul>
Оценивание курсовой работы	<p>Шкала оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «отлично» - в курсовой работе приводится обоснование выбора конкретной темы, полностью раскрыта актуальность её в научной отрасли, чётко определены грамотно поставлены задачи и цель.</li> </ul>

	<p>При написании основной части работы использовано значительное количество различных источников, вся необходимая информация проанализирована, логически структурирована. Присутствуют выводы и грамотные обобщения по итогам разделов. В заключении сделаны логичные выводы, а собственное отношение автора выражено чётко. В рамках курсовой работы студент демонстрирует осознание возможности применения исследуемых теорий, методов на практике. Адекватно применяется терминология. Оформление работы соответствует требованиям ГОСТ. Объём курсовой работы составляет от 20 до 30 страниц.</p> <p>- «хорошо» - курсовая работа содержит некоторые недостатки. Во введении допущена нечеткость формулировок. В основной части не приводится критический анализ, отсутствует авторское отношение к изученному материалу. В заключении неадекватно использована терминология. Допущены незначительные неточности в оформлении цитат, библиографии, приложений.</p> <p>- «удовлетворительно» - курсовая работа во введении содержит неубедительное обоснование выбора темы и актуальности, отсутствуют четкие формулировки. Цели и задачи определены расплывчато. Основное содержание является пересказом идей из использованных источников, нарушена логика изложения. Автор формулирует необоснованные или ошибочные выводы. В заключении приведены обобщения, но собственного отношения к работе автор не проявил. При оформлении ссылок и библиографии отмечаются систематические ошибки.</p> <p>- «неудовлетворительно» - во введении курсовой работы нет обоснования темы и ее актуальности. Не обозначены цели и задачи исследования. Недостаточный объем основной части работы. Противоречивая внутренняя логика содержания курсовой работы. Нет критического осмысления материала. Нет обобщений и выводов. В тексте курсовой работы отмечается плагиат. При оформлении ссылок и библиографии допущены серьезные нарушения. Работа не отвечает основным требованиям ГОСТ. Объем работы составляет менее 20 страниц.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</li> <li>- используемые понятия строго соответствуют теме;</li> <li>- самостоятельность выполнения работы.</li> </ul>
	2. Анализ и оценка информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно применяет категории анализа;</li> <li>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</li> <li>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</li> <li>- студент использует большое количество различных источников информации;</li> <li>- дает личную оценку проблеме.</li> </ul>
	3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ясность и четкость изложения;</li> <li>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</li> <li>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul>
	4. Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</li> <li>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского</li> </ul>

	литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.
	- оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям - оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям; - оценка «удовлетворительно» если работа отвечает всем 2 критериям; - оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям.

### **12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **12.3.1 Контрольные вопросы для подготовки к зачету**

1. Использование тренажерных устройств, специального оборудования для повышения эффективности тренировки (волейболиста, футболиста, хоккеиста, баскетболиста, легкоатлета и т.п.).
2. Критерии оценки эффективности техники в виде спорта (бега, прыжка, передачи мяча и др.).
3. Личность специалиста (тренера, инструктора, менеджера) физической культуры как фактор воспитания спортсменов.
4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.
5. Основы методики обучения двигательным действиям.
6. Структура обучения (этапность) двигательному действию.
7. Взаимосвязь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.
8. Методика наращивания мышечной массы и снижения жирового компонента на занятиях по физической культуре.
9. Основы методики воспитания скоростно-силовых качеств.
10. Непрерывные и интервальные методы совершенствования выносливости.
11. Виды гибкости и методы ее совершенствования.
12. Методика совершенствования двигательных-координационных способностей.
13. Ловкость как интегральное проявление двигательных-координационных способностей.
14. Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры.
15. Двигательная активность младших и средних школьников.
16. Организация и проведение общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
17. Особенности организации и проведения спортивных праздников с дошкольниками и младшими школьниками.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Формирование здорового образа жизни как основное направление сохранения и укрепления здоровья человека.
20. Современные концепции здоровья и факторы, определяющие его состояние.
21. Оценка состояния здоровья на занятиях по физической культуре.
22. Тесты и критерии оценки индивидуального и общественного здоровья.
23. Сравнительная характеристика принципов спортивной тренировки и физического воспитания.
24. Основные стороны спортивной тренировки.
25. Прогнозирование и моделирование в подготовке спортсменов.
26. Структура больших (годовых) циклов тренировки спортсменов высокой квалификации.

27. Построение тренировки в годичном цикле спортсменов массовых разрядов в циклических (игровых, единоборствах и др.) видах спорта.
28. Феномен спортивной формы и закономерности подготовки спортсмена к главным соревнованиям года.
29. Виды и методы контроля в спорте.
30. Воспитание морально-волевых качеств на занятиях физической культурой и спортом.

### 12.3.2. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Физическая культура и спорт как фактор физического развития и совершенствования индивида.
2. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
3. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры (компоненты физической культуры).
4. Средства физического воспитания. Принципиальные отличия физических упражнений от иных видов двигательных действий.
5. Методы физического воспитания. Их классификация.
6. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств.
7. Специфические методы обучения двигательным действиям.
8. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
9. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
10. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
11. Значение идеомоторной тренировки в физическом воспитании.
12. Информативные показатели нагрузки (компоненты нагрузки) при выполнении физических упражнений. Изменение тренировочного эффекта в зависимости от компонентов нагрузки.
13. Сравнительная характеристика распространенных классификаций физических упражнений.
14. Оздоровительные свойства природной среды и гигиенических факторов, дополняющих комплекс средств физического воспитания.
15. Система принципов физического воспитания.
16. Соотношение общепедагогических и специфических принципов физического воспитания.
17. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
18. Принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
19. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
20. Общие основы обучения двигательным действиям. Характеристика этапов обучения двигательному действию.
21. Методика начального разучивания двигательного действия.
22. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
23. Методика результирующей отработки двигательного действия.
24. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
25. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок в процессе обучения двигательному действию.
26. Основы современной методики воспитания двигательного-координационных

способностей.

27. Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.

28. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.

29. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.

30. Определение силы человека. Характеристика проявлений силовых возможностей.

31. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.

32. Определение быстроты человека и характеристика основных форм ее проявления.

33. Основы современной методики воспитания быстроты двигательной реакции.

34. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.

35. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.

36. Определение выносливости и характеристика ее проявлений.

37. Основы методики воспитания общей (аэробной) выносливости.

38. Основы методики воспитания выносливости к скоростной работе.

39. Основы методики воспитания силовой выносливости.

40. Определение гибкости и основных ее проявлений. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.

41. Основы методики наращивания массы тела и коррекции телосложения в процессе физического воспитания.

42. Воспитание морально-волевых качеств личности в процессе физического воспитания.

43. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.

44. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.

45. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.

46. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.

47. Общая и специальная «разминка» в занятиях физическими упражнениями.

48. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.

49. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

50. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания. Виды контроля.

51. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.

52. Особенности содержания и основы методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

53. Особенности содержания и основы методики физического воспитания школьников подросткового возраста.

54. Особенности содержания и основы методики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.

55. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания подрастающих поколений.

56. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.

57. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодежи.

58. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших

учебных заведений.

59. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных возрастным особенностям людей пожилого и старшего возраста.

60. Отличительные черты спорта, его специфические функции в обществе.

61. Тенденции развития современного спорта в мире.

62. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.

63. Основные формы и модификации общедоступного спорта.

64. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).

65. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.

66. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.

67. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).

68. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).

69. Основные стороны подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психическая).

70. Классификация основных средств подготовки спортсмена.

71. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсмена.

72. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность и цикличность.

73. Суть непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.

74. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса (построения тренировки).

75. Типы микроциклов спортивной тренировки.

76. Типы мезоциклов спортивной тренировки.

77. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики (развития, поддержания и утраты) спортивной формы.

78. Многомесячная динамика спортивных результатов как критерий динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта)

79. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.

80. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.

81. Зависимость перспектив и особенностей развертывания спортивной деятельности от уровня спортивной одаренности индивида.

82. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».

83. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

84. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

85. Основные внутренировочные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсмена.

86. Психологические методы ускорения восстановления работоспособности спортсмена.

87. Определение понятия «Система физического воспитания».

88. Определение понятия «Методика физической тренировки».

89. Спортивный отбор и спортивная ориентация.

90. Виды менеджмента в современном российском спорте.

### 12.3.3. Примеры экзаменационных билетов



Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

Направление подготовки (специальность) «49.03.01 Физическая культура»  
Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Кафедра теории и методики физической культуры

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания. Виды контроля.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)



Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

Направление подготовки (специальность) «49.03.01 Физическая культура»  
Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Кафедра теории и методики физической культуры

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
2. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)



Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСИТ имени Ю.А. Сенкевича)

Направление подготовки (специальность) «49.03.01 Физическая культура»  
Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Кафедра теории и методики физической культуры

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3**

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса (построения тренировки).
2. Типы микроциклов спортивной тренировки.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)



Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСИТ имени Ю.А. Сенкевича)

Направление подготовки (специальность) «49.03.01 Физическая культура»  
Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Кафедра теории и методики физической культуры

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4**

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
2. Физическая культура как фактор противодействия старению организма.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)



Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы  
«Московский государственный институт физической культуры, спорта и туризма  
имени Ю.А. Сенкевича»  
(ГАОУ ВО МГИФКСиТ имени Ю.А. Сенкевича)

Направление подготовки (специальность) «49.03.01 Физическая культура»  
Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
Кафедра теории и методики физической культуры

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5**

#### **Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

1. Особенности содержания и основы методики физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Особенности содержания и основы методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись) (ФИО)

#### **12.3.4. Тематика курсовых работ**

1. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
2. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
3. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
4. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
5. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
6. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
7. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
8. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
9. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
10. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
11. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
12. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
13. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.

14. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
15. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
16. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
17. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
18. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
19. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
20. Тенденции развития современного спорта в мире.
21. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
22. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
23. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
24. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
25. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
26. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
27. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
28. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
29. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
30. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
31. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
32. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
33. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
34. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
35. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
36. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
37. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
38. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
39. Типы макроциклов (полугодичных, годовых и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
40. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
41. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
42. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
43. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к

основному соревнованию.

44. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.

45. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.

46. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.

47. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.

48. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».

49. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.

50. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

### **12.3.5. Методические указания и примерная тематика контрольных работ для заочной формы обучения**

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать ее, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учетом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные

вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Перефразирование мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зациорский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

### **Темы контрольных работ**

1. Образовательная роль физической культуры.

2. Физическая культура как фактор физического развития индивида.

3. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.

4. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.

5. Эстетическое значение физической культуры.

6. Специфические функции физической культуры в обществе.

7. Общекультурные функции физической культуры и спорта.

8. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.

9. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.

10. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.

12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.

13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.

14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.

49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.

50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.