Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 16.10.2026 12:40:27
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра Теории и методики физической культуры

СОГЛАСОВАНО
Начальник Учебно-методического управления
канд. биол. наук. доцент И.В. Осадченко
_____
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
_____
«23» июня 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Теория и методика физической культуры и спорта:**
**Теория и методика физической культуры»**
**Б1. О. 15.01**

**Направление подготовки**
**49.03.04 – Спорт**

**Профиль образования**
*«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»*

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения:**
**очная, заочная**

СОГЛАСОВАНО
Декан тренерского факультета, к.пед.н., доцент
_____А.В. Завьялов
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения, канд. пед. наук., профессор
_____В.Х. Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № , от «14» мая 2026г.)
Заведующая кафедрой, д-р.пед.наук., доцент
_____Л.В. Тарасова

**Малаховка, 2026**

товки 49.03.04 «Спорт» *(уровень бакалавриата)*, утвержденным приказомN 886Министерства наукии высшегообразования Российской Федерацииот 25 сентября 2019 г. с изменениями и дополнениями от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**
Солнцева А.С.
канд. пед. наук, доцент кафедры ТМФК

**Рецензенты**:
Биндусов Евгений Евгеньевич,
зав. кафедрой Теории и методики гимнастики,
канд. пед. наук, профессор

Таланцев Андрей Николаевич
канд. пед. наук, профессор
кафедра Теории и методики физической культуры

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

| Код ПС | Профессиональный стандарт | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ | Аббрев. исп. в РПД |
|---|---|---|---|
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | «Тренер» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.012 | «Тренер-преподаватель» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2023 г. N 686н | **ТП** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 апреля 2023 г. N 357н; | **САО** |

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знания:** | | |
| -преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;<br>- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; | ПС 01.001: | УК-1 |
| - Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта) | ПС 01.003: | |
| - Методики массового и индивидуального отбора в виде спорта;<br>- Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям; | ПС 05.003: | |
| - Международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте<br>- Международные антидопинговые правила и стандарты<br>- Антидопинговое законодательство Российской Федерации | ПС 05.010: | |
| - История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br>- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий<br>- Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития | ПС 01.001: | УК-2 |
| - Нормативные правовые акты в области защиты прав детей, включая Конвенцию о правах ребенка, нормы педагогической этики при публичном представлении результатов оценивания<br>- Законодательство Российской Федерации об образовании в части, регламентирующей контроль и оценку освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности) | ПС 01.003: | |
| - Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта<br>- Средства и методы тренировки в виде спорта<br>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | ПС 05.003: | |

| | | |
|---|---|---|
| - Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий | ПС 05.010: | |
| - Педагогические закономерности организации образовательного процесса | ПС 01.001: | ОПК-3 |
| - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки<br>- Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | ПС 05.003: | |
| - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации<br>- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке<br>- Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки<br>- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин) | ПС 05.003: | ОПК-4 |
| - Нормативно-правовые акты, регламентирующие информационную деятельность<br>- Методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях | ПС 05.010: | |
| - Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям | ПС 05.003: | ОПК-7 |
| - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ПС 05.003: | ОПК-10 |
| - Правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды | ПС 01.001: | |
| **Умения:** | | |
| - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; | ПС 01.001: | УК-1 |
| - анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности<br>- проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях | ПС 01.003: | |
| - Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;<br>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; | ПС 05.003: | |
| - Изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ<br>- Представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам | ПС 05.010: | |
| - Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.<br>- Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся | ПС 01.001: | УК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| - Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности | ПС 01.003: | |
| - Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся<br>- Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся | ПС 05.003: | |
| - Выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам | ПС 05.010: | |
| - Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | ПС 01.001: | ОПК-3 |
| - Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности<br>- Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах<br>- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок | ПС 05.003: | |
| - Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся<br>- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося<br>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося<br>- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок | ПС 05.003: | ОПК-4 |
| - Разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга<br>- Изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ | ПС 05.010: | |
| - Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов | ПС 05.003: | ОПК-7 |
| - Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе отбора занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ПС 05.003: | ОПК-10 |
| - Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе | ПС 01.001: | |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** | | |
| - Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего обра- | ПС 01.001: | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| зования | | |
| - Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях | ПС 01.003: | |
| - Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта | ПС 05.003: | |
| - Изучение международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте | ПС 05.010: | |
| - Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы<br>- Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | ПС 01.001: | УК-2 |
| - Оценка изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы | ПС 01.003: | |
| - Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | ПС 05.003: | |
| - Ведение отчетной документации | ПС 05.010: | |
| - Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу | ПС 01.001: | ОПК-3 |
| - Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря<br>- Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся | ПС 05.003: | |
| - Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося<br>- Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся<br>- Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося | ПС 05.003: | ОПК-4 |
| - Разработка и распространение методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций<br>- Работа в соответствии с должностными полномочиями в составе педагогических, методических советов физкультурно-спортивных организаций | ПС 05.010: | |
| - Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта | ПС 05.003: | ОПК-7 |
| - Самостоятельный или в составе комиссии просмотр занимающегося на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, оценка физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта | ПС 05.003: | ОПК-10 |
| - Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития | ПС 01.001: | |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к обязательной части*.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в очной и заочной формах обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **36** | **36** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 12 | 12 |
| Семинары | | 24 | 24 |
| Консультация | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента** *В том числе подготовка к промежуточной аттестации в объеме 18 акад. час.* | | **72** | **72** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| | **зачетные единицы** | **3** | **3** |

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **12** | **12** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | + | + |
| **Самостоятельная работа студента** *В том числе подготовка к промежуточной аттестации в объеме 18 акад. час.* | | **96** | **96** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| | **зачетные единицы** | **3** | **3** |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в теорию физической культуры | Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристика основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.). | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Формирование физической культуры личности в процессе освоения социального опыта как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем культурного развития индивидуального человека. Современные взгляды о понятии «физическая культура личности». Структурные модели физической культуры личности. Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры личности. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты.<br>Характеристика задач, связанных с физкультурной образованностью человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в занятиях физическими упражнениями. Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальным особенностям, возрастным закономерностям воспитуемых и другим условиям. | |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека | Понятие о средствах, их классификационная характеристика. Физические упражнения - основное специфическое средство решения задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующаяся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения. Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения. Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено и детали. Кинематические, динами- | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ческие и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий. Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека. Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов. Роль вербальных (словесных), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.<br><br>Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика» «методическое направление», «методический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий. | |
| 3. | Обучение двигательным действиям | Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения. Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.<br>Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления. Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.<br>Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и, правила устранения ошибок.<br>Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.<br>Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок. Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.<br>Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи, особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям. Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий. | |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | Общая характеристика физических способностей комплексного образования и вида способностей человека. Физические способности как производные от физических качеств. Понятие о физических качествах, их детерминированность и разновидность проявления в двигательных действиях.<br>Общие закономерности развития и факторы, лимитирующие проявления физических способностей.<br><u>Развитие силовых способностей</u>. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.<br>Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.<br>Средства развития силовых способностей, типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы, обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляции, диетологических и других факторах).<br>Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.<br><u>Развитие скоростных способностей</u>. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.<br>Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.<br>Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.<br>Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути ее предупреждения и преодоления.<br>Особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.<br><u>Развитие скоростно-силовых способностей.</u> Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений (взрывные усилия в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.). Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения.<br>Методические подходы и методические приемы при развитии скоростно-силовых способностей. Правила регламентации и нормирования нагрузок в отдельном занятии и системе занятий, направленных на увеличение степени развития скоростно-силовых способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.<br><u>Развитие выносливости.</u> Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основ- | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.<br>Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие «компоненты» выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности.<br>Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.<br><u>Развитие координационных способностей</u>. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и ее связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.<br>Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.<br>Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.<br>Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | и методические приемы.<br>Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования «чувства пространства», «чувства времени», пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.<br>Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.<br>Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава, Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.<br>Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае сохранения достигнутой степени её развития. | |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.<br>Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.<br>Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.<br>Содержание и структура урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.<br>Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога. Требования к содержанию и методике проведения урока.<br>Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное.<br>Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями: систематичность процесса обучения: учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.<br>Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.<br>График годового плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых графиков.<br>Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапных планов (четверть, период, семестр и т. п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.<br>Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю и отдельное занятие. Общие правила разработки недельного плана и плана-конспекта занятия; их формы.<br>Непрерывная оперативная коррекция планов на основе результатов контроля.<br>Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими Упражнениями. Объекты педагогического | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.<br>Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.<br>Текущий и оперативный контроль. Основные показатели текущего и оперативного контроля на протяжении занятия, в рамках одного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.<br>Самоконтроль. Основы показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.<br>Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.<br>Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.<br><br>**6. Техника безопасности при занятиях физической культурой.** Нормативные основы ТБ. Ответственность занимающихся, преподавательского и административного состава. | |
| **ИТОГО:** | | | **108** |

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

*очная форма обучения*

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | СЗ | СРС | |
| 1. | Введение в теорию физической культуры | 2 | - | 8 | 10 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека | 2 | 4 | 10 | 16 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 2 | 6 | 10 | 18 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | 2 | 4 | 10 | 16 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Техника безопасности при занятиях физической культурой | 2 | 2 | 4 | 8 |
| | Всего: | 12 | 24 | 52 | 88 |
| | Подготовка к промежуточной аттестации | | | | 18 |
| | Консультации | | | | 2 |
| | **ИТОГО:** | | | | **108** |

*заочная форма обучения*

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | СЗ | СРС | |
| 1. | Введение в теорию физической культуры | 1 | - | 8 | 8 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека | 1 | 2 | 14 | 17 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 1 | 2 | 16 | 19 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | 1 | 2 | 16 | 19 |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | - | 1 | 16 | 17 |
| 6. | Техника безопасности при занятиях физической культурой | - | 1 | 6 | 7 |
| | Всего: | 4 | 8 | 76 | 88 |
| | Подготовка к промежуточной аттестации | | | | 18 |
| | Консультации | | | | 2 |
| | **ИТОГО:** | | | | **108** |

## 6. Перечень основной и дополнительной литературы

### 6.1. Основная литература

| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.: ил. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 298.32. | 40 | - |
| 2. | Зулаев, И. И. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении вуза : учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и вузов физической культуры / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2009. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | - |
| 4. | Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049.html (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | - |
| 5. | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 177 | - |
| 6. | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва :СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 177 | - |
| 7. | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - Москва : Советский спорт, 2007. - 463 с. : ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 611.57. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 55 | - |
| 8. | Холодов, Ж. К.Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - Москва : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6 : 457.00. - Текст (визуальный): непосредственный. | 116 | - |

6.2. Дополнительная литература.

| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - | 2 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14231-8 : 281.37. | | |
| 2. | Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Н. Визитей. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. - ISBN 978-5-9718-0353-9: 200.00. | 2 | - |
| 3. | Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Академия, 2004. - 268 с. : ил. - ISBN 5-7695-1525-2 : 165.76. | 10 | - |
| 4. | Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.: ил. - Библиогр: с.220-222. - ISBN 5-85009-985-9 : 154.56. | 5 | - |
| 5. | Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура»: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2008. - 268 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4: 264.00. | 5 | - |
| 6. | Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Ч. 1: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев; РГАФК. - 2-е изд., испр, и доп. - М., 2002. - 177 с.: ил. - ISBN 5-89022-092-6: 150.00. | 45 | - |
| 7. | Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. - ISBN 5-85009-888-7 : 275.52. | 175 | - |
| 8. | Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2003. - 253 с.: ил. - Библиогр.: с. 250-253. - ISBN 5-85009-788-0 : 282.08:306.88. | 9 | |
| 9. | Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 416 с.: ил. - ISBN 5-89814-315-7: 295.00. | 50 | - |
| 10. | Барчуков, И. С.Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5245-8 : 349.80. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |
| 11. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 429 с.: ил. - Библиогр.: с. 428. - ISBN 978-5-238-01157-8 : 380.81. | | |
| 12. | Чермит К. Д.Теория и методика физической культуры: Опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. - Москва : Советский спорт, 2005. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-268. - ISBN 5-85009-935-2 : 226.08. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | - |

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) https://www.lib.mgafk.ru
2. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" https://www.lanbook.com/
4. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://www.rucont.ru
5. http://www.iprbookshop/ ru

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

*Для проведения лекционных и семинарских занятий:*

- поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);
- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (№ 421);
- учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний, обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении», разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYXDesksetHD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14JG2;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

- акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
_____
«23» июня 2026 г

**Министерство спорта Российской Федерации**

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики физической культуры**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**По дисциплине Теория и методика физической культуры»**
**Б1. О. 15.01**

**Направление подготовки**
49.03.04 Спорт
***Профиль образования:***
***«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»***

**Квалификация выпускника - бакалавр**

**Форма обучения:**
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол №____ от _____2026 г.)

Зав. кафедрой, д-р.пед. наук, доцент_____ Л.В. Тарасова

**Малаховка, 2026**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**
**«Теория и методика физической культуры»**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства | Количество вариантов заданий |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение в теорию физической культуры. | УК-1, УК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Коллоквиум | 30 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека. | ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Коллоквиум | 20 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Коллоквиум | 10 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей. | ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Коллоквиум | 16 |
| 5. 6. | Организация занятий физическими упражнениями. Техника безопасности. | УК-1, УК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Коллоквиум | 14 |
| Промежуточная аттестация | | УК-1, УК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-10 | Комплект экзаменационных билетов | 30 билетов |

.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенция | Индикаторы достижения |
|---|---|
| УК-1 | ***Знает:***<br>-преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;<br>- Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;<br>***Умеет:***<br>- Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;<br>***Имеет опыт:***<br>- Осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования |
| | ***Знает:***<br>- Электронные ресурсы, необходимые для организации различных видов деятельности обучающихся<br>- Теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)<br>***Умеет:***<br>- анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности<br>- проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях;<br>***Имеет опыт:*** - Организации, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях |
| | ***Знает:***<br>- Методики массового и индивидуального отбора в виде спорта;<br>- Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям;<br>***Умеет:***<br>- Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов;<br>- Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;<br>***Имеет опыт:*** - Определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта |
| | ***Знает:***<br>- Международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте<br>- Международные антидопинговые правила и стандарты<br>- Антидопинговое законодательство Российской Федерации<br>***Умеет:***<br>- Изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ<br>- Представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;<br>***Имеет опыт:***<br>- Изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте |
| УК-2 | ***Знает:***<br>- История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образова- |

| | |
|---|---|
| | тельных систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br>- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий<br>- Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития<br>***Умеет:***<br>- Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.<br>- Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся<br>***Имеет опыт:***<br>- Разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы<br>- Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка |
| | ***Знает:***<br>- Нормативные правовые акты в области защиты прав детей, включая Конвенцию о правах ребенка, нормы педагогической этики при публичном представлении результатов оценивания<br>- Законодательство Российской Федерации об образовании в части, регламентирующей контроль и оценку освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности)<br>***Умеет:***<br>- Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности<br>***Имеет опыт:***<br>- Оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы |
| | ***Знает:***<br>- Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта<br>- Средства и методы тренировки в виде спорта<br>- Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>***Умеет:***<br>- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся<br>- Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся<br>***Имеет опыт:***<br>- Определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| | ***Знает:***<br>- Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий<br>***Умеет:***<br>- Выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам<br>***Имеет опыт:***<br>Ведение отчетной документации |
| ОПК-3 | ***Знает:***<br>- Педагогические закономерности организации образовательного процесса<br>***Умеет:***<br>- Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся<br>***Имеет опыт:***<br>- адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу |

| | |
|---|---|
| | ***Знает:***<br>- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки<br>- Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>***Умеет:***<br>- Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности<br>- Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах<br>- Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок.<br><br>***Имеет опыт:***<br>- Контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря<br>- Проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся |
| ОПК-4 | ***Знает:***<br>- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации<br>- Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке<br>- Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки<br>- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>***Умеет:***<br>- Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся<br>- Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося<br>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося<br>- Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)<br>- Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок<br>***Имеет опыт:***<br>- Оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося<br>- Периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся<br>- Проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося |
| | ***Знает:***<br>- Нормативно-правовые акты, регламентирующие информационную деятельность<br>- Методы организации и управления в области физической культуры и спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях<br>***Умеет:***<br>- Разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга<br>- Изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ;<br>***Имеет опыт:***<br>- Разработки и распространения методических материалов, направленных на противодей- |

| | |
|---|---|
| | ствие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций<br>- Работы в соответствии с должностными полномочиями в составе педагогических, методических советов физкультурно-спортивных организаций |
| ОПК-7 | ***Знает:*** - Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям<br>***Умеет:*** - Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям видом спорта, мотивацию к достижению спортивных результатов<br>***Имеет опыт:*** - Определения уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта |
| ОПК-10 | ***Знает:***<br>- Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации)<br>***Умеет:***<br>- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе отбора занимающихся на тренировочный этап (этап спортивной специализации)<br>***Имеет опыт:*** - Самостоятельно или в составе комиссии просмотр занимающегося на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, оценка физических качеств и уровня освоения основ техники в виде спорта |
| | ***Знает:***<br>- Правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды<br>***Умеет:***<br>- Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе<br>***Имеет опыт:*** - Определения на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития |

## Объемные требования к экзамену

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

2. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.

3. Методы научного исследования в области физической культуры.

4. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

5. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.

6. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

7. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

8. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).

9. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

10. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

11. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

12. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

13. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

14. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

15. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

16. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

17. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

18. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

19. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

20. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.

21. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

22. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.

23. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.

24. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

25. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

26. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, реализация в процессе занятий физическими упражнениями).

27. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

28. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации и в процессе занятий физическими упражнениями).

29. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

30. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

31. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.

32. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

33 Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

34. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

35. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

36. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

37. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

38. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

39. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

40. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

41. Перенос физических способностей(качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

42. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания, занимающихся физическими упражнениями.

43. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

44. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

45. Содержание и структура занятий урочного типа.

46. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.

47. Методы организации и управления деятельностью, занимающихся на уроке.

48. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание, технология и документы).

49. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

50. Общая характеристика занятий неурочного типа.

51.Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.

52. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».

53. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.

54. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.

55. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий по физической культуре с учащимися школьного возраста.

56. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; связь ее со школьной работой по физической культуре.

57. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.

58. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).

59. Проверка и оценка успеваемости школьников на уроках физической культуры.

60. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

**Критерии оценки:**

«Отлично» - студент проявил полные и глубокие знания в объеме программного материала на основе использования основной и дополнительной литературы, свободное владение материалом. Умеет анализировать, способен применять теоретические знания для постановки ситуационных задач и находить пути их решения.

«Хорошо» - студент проявил знания в объеме программного материала на основе использования основной литературы, уверенно владеет материалом, способен приводить примеры практического применения приобретенных знаний.

«Удовлетворительно» – знание основных разделов программного материала, неуверенное его изложение, наличие 2-3 несущественных ошибок.

«Неудовлетворительно» – незнание основных разделов программы курса, неспособность обнаружить и исправить собственные ошибки.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Вопросы для коллоквиумов по дисциплине**

**«Теория и методика физической культуры»**

**Раздел 1. Введение в теорию физической культуры**

1. К какой науке относится теория физической культуры.
2. Какой дисциплиной является теория физической культуры.
3. Что определяет знание терминов и понятий.
4. Что представляет собой физическое воспитание.
5. Что такое физическое развитие.
6. Физическое упражнение.
7. Цель системы физической культуры.
8. В чем выражается физическая культура личности.
9. В чем заключается образовательная задача системы физической культуры.
10. Задача физического развития.
11. Цель воспитательной задачи системы физической культуры.
12. Основное средство физической культуры.
13. Когда формируется срочный эффект от занятий физическими упражнениями.
14. Когда формируется кумулятивный эффект от занятий физическими упражнениями.
15. Чем определяется классификация физических упражнений.
16. На какие группы делит целевая направленность использования физических упражнений.
17. По биомеханической структуре движений различают следующие группы упражнений.
18. По режиму работы мышц выделяют следующие упражнения.
19. По механизмам энергообеспечения мышц выделяют следующие упражнения.
20. С какой целью в занятиях физическими упражнениями используются естественные силы природы.
21. На что опирается использование естественных сил природы в занятиях физическими упражнениями.
22. Что такое «метод» в занятиях физическими упражнениями.
23. Что такое методический прием.
24. Что такое «знание».
25. Нагрузка в занятии физическими упражнениями.
26. С какой целью в занятиях применяется равномерный метод.
27. Какие качества и способности развивают переменным методом.

28. Для чего применяется повторный метод?
29. Чем отличается интервальный метод от повторного.
30. С какой целью применяется круговой метод.

**Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры человека**

1. Как реализуется регулирование длительности и направления усилий в процессе обучения двигательным действиям.
2. Что такое фиксаторы внимания.
3. Из-за чего может сформироваться искаженный образ правильного усилия.
4. Что может быть причиной ошибки при формировании ориентировочной основы действия.
5. Задачи формирования предварительного представления и освоения инструкции решаются в следующей последовательности.
6. Где осуществляется демонстрация изучаемого двигательного действия.
7. Роль педагога на первом этапе обучения.
8. Цель первого этапа обучения.
9. С чего начинается обучение двигательным действиям.
10. От чего зависит эффективность решения задач обучения.
11. Показатель нормальной реакции организма на нагрузку в занятиях аэробикой.
12. Особенности методики занятий аэробикой.
13. Что такое «Шейпинг».
14. С чем связаны занятия шейпингом.
15. Определение «Физическая реабилитация».
16. Суть атлетической гимнастики.
17. Идеал эстетически совершенной фигуры.
18. Что такое анорексия.
19. Что такое булимия.
20. Что, в большей мере, определяет эффективность занятий физическими упражнениями.

**Раздел 3.Обучение двигательным действиям.**

1. На чем основано формирование представления об изучаемом двигательном действии.
2. В какой последовательности происходит трансформация знаний об изучаемом действии в двигательный навык.
3. В чем заключается цель обучения двигательным действиям.
4. Что представляет собой ориентировочная основа действия.
5. Что такое основная опорная точка.
6. Содержание инструкция для обучаемого.
7. При каких условиях формируется ориентировочная основа действия.
8. Методы формирования двигательных умений и навыков.
9. Предмет обучения в физическом воспитании.
10. Что такое техника физических упражнений.

**Раздел 4. Характеристика физических качеств и способностей.**

1. Организационные формы построения занятий физическими упражнениями
2. Что характерно для урочной формы занятий.
3.. Методы контроля физической подготовленности занимающихся.
4. Структура урока.
5.От чего зависит сила человека.
6. Что характеризует взрывная сила.
7. Единица измерения силы.
8. Как изменяется длина мышцы в статическом режиме работы.
9. Где важна силовая выносливость.

10. Элементарные формы быстроты.
11. Проявление скоростных способностей.
12. Факторы, определяющие амплитуду движений.
13. Для кого подвижность в плечевых суставах важнее.
14. Что отражает специальная выносливость.
15. Координационные способности характеризуют.
16. От чего зависит результативность двигательных действий в спортивных играх.

**Раздел 5. Организация занятий физическими упражнениями.**

1. На какой срок разрабатывается общий план работы учителя физической культуры
2. Текущее планирование:
3. Оперативное планирование.
4. Перспективное планирование.
5. Организационные формы проведения занятий физическими упражнениями.
6. Что отличает занятия урочной формы от других.
7. Деятельность педагога на занятиях урочной формы.
8. Деятельность учеников на уроке физической культуры.
9. Структура занятия урочной формы.
10. Задачи заключительной части урока.
11. Анализ качества проведенного урока.
12. Что является основой для планирования занятий в общеобразовательной школе.
13. Информация, необходимая для планирования.
14. Документ, регламентирующий содержание плана занятий.

**Критерии оценки:**

Коллоквиум проводится методом группового опроса в форме письменных ответов. К каждому вопросу прилагаются три варианта ответов, из которых один правильный. Студенту необходимо определить правильный ответ и его порядковый номер занести в заранее приготовленную табличку**.**

**- зачтено:** Коллоквиум считается сданным, если число правильных ответов не менее 70 %.

**- не зачтено:** Коллоквиум считается не сданным, если число правильных ответов менее 70 %.

## БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 1

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплин.
2. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 2

1. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация:», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.
2. Проверка и опенка успеваемости школьников на уроках физической культуры.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет №3

1. Методы научного исследования в области физической культуры.
2. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.
.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет №4

1. Занятия урочного типа их виды и разновидности.
2. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет №5

1. Цель, задачи и обилие принципы системы физкультурного воспитания.
2. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; их связь со школьной работой по физической культуре.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет №6

1. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
2. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 7

1. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
2. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 8

1. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 9

Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 10

1. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
2. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 11

1. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
2. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 12

1. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
2. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание, технология и документы).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 13

1. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
2. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 14

1. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Содержание и структура занятий урочного типа.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 15

1. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Методы организации и управления деятельностью, занимающихся на уроке.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 16

1. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 17

1. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 18

1. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания, занимающихся физическими упражнениями.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 19

1. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
2. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 20

1. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
2. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 21

1. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
2. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 22

1. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
2. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 23

1. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
2. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 24

1. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 25

1. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 26

1. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, реализация в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 27

1. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 28

1. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации и в процессе занятий физическими упражнениями).
2. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет № 29

1. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
2. . Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.

3. Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**
**Кафедра Теории и методики физической культуры**

Билет №30

1. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
2. Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).

Зав. кафедрой_____/Тарасова Л.В.

**Критерии оценки:**

«Отлично» - студент проявил полные и глубокие знания в объеме программного материала на основе использования основной и дополнительной литературы, свободное владение материалом. Умеет анализировать, способен применять теоретические знания для постановки ситуационных задач и находить пути их решения.

«Хорошо» - студент проявил знания в объеме программного материала на основе использования основной литературы, уверенно владеет материалом, способен приводить примеры практического применения приобретенных знаний.

«Удовлетворительно» – знание основных разделов программного материала, неуверенное его изложение, наличие 2-3 несущественных ошибок.

«Неудовлетворительно» – незнание основных разделов программы курса, неспособность обнаружить и исправить собственные ошибки.