Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 06.11.2026 14:50:27
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**
**Б1.О.13.01**

**Направление подготовки**
**49.03.01 – Физическая культура**

**ОПОП «Физическая культура в образовательных учреждениях»**

**Квалификация выпускника - Бакалавр**

**Форма обучения: очная/заочная**

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры
канд. пед. наук.
О.В. Марандыкина
«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 № 9 от 14 мая 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, доцент
Л.В. Тарасова

**Малаховка 2026 год**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура» 49.03.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 940 от 19 сентября 2017 года

**Составители рабочей программы:**
- Лопухина Александра Сергеевна – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент
- Солнцева Антонина Станиславовна - доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент

**Рецензенты**:
Биндусов Евгений Евгеньевич - заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, профессор

Лепешкина Светлана Викторовна – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

| 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)» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г. N 1115н, 5 августа 2016 г. N 422н)* | **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 27 апреля 2023 г. № 362н | **Т** |
| 05.005 | «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н | **СИМР** |
| 05.018 | «Специалист по школьному и студенческому спорту» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 352н | **СШСС** |

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики.

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса.

ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

| **Знания, умения, навыки и/или опыт деятельности** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| ***ЗНАНИЯ:*** | | |
| - История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества | Не предусмотрено | УК-2 |
| - Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий | Не предусмотрено | УК-2 |
| - Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития | Не предусмотрено | УК-2 |
| - Нормативные правовые акты в области защиты прав детей, включая Конвенцию о правах ребенка, нормы педагогической этики при публичном представлении результатов оценивания | Не предусмотрено | УК-2 |
| - Законодательство Российской Федерации об образовании в части, регламентирующей контроль и оценку освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности) | Не предусмотрено | УК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| Виды, содержание и технология планирования занятий физической культурой | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-1 |
| Причинно-следственные связи формирования мотиваций к занятиям физической культурой | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: C/03.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: B/01.6; B/02.6; B/05.6 | ОПК-6 |
| Правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/04.6; B/07.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-7 |
| - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов по физической культуре | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/02.6; B/03.6; B/04.6; B/05.6; B/06.6; C/01.6; C/02.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-9<br>ОПК-15 |
| Нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6; B/05.6; B/07.6; C/01.6; C/02.6; C/03.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | ОПК-12 |
| Методы организации и управления в области физической культуры, применяемые на федеральном и региональном уровнях | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/04.6; B/06.6; B/07.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | ОПК-14 |
| ***УМЕНИЯ:*** | | |
| Владеть формами и методами обучения, в | Не предусмотрено | УК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п. | | |
| - Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся | Не предусмотрено | УК-2 |
| Подбирать средства и методы занятий в соответствии с программой физической культуры, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-1 |
| Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-1 |
| Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям физической культурой, мотивацию к достижению спортивных результатов | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: C/03.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС:B/01.6; B/02.6; B/05.6 | ОПК-6 |
| Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/04.6; B/07.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-7 |
| Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/04.6; B/06.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС:A/01.6; B/01.6; | ОПК-9 |
| Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6; B/05.6; B/07.6; C/01.6; C/02.6; C/03.6; C/04.6 | ОПК-12 |

| | | |
|---|---|---|
| | СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | |
| Использовать нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6; B/05.6; B/07.6; C/01.6; C/02.6; C/03.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | ОПК-12 |
| Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/04.6; B/06.6; B/07.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | ОПК-14 |
| Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/04.6; B/06.6; B/07.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/04.6; B/04.6 | ОПК-14 |
| Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе занятий физической культурой | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/02.6; B/03.6; B/04.6; B/05.6; C/01.6; C/02.6; C/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-15 |
| ***НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*** | | |
| Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы | Не предусмотрено | УК-2 |
| Разработка и распространение методических материалов, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций | П: A/01.6<br>ПДО: A/01.6; A/02.6; A/04.6; A/05.6<br>Т: B/01.6; B/02.6; B/03.6; B/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: A/01.6; B/01.6 | ОПК-1 |
| Определение уровня спортивной предраспо- | П: A/01.6 | ОПК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| ложенности и мотивации, занимающегося к занятиям физической культурой и по виду спорта | ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: С/03.6; С/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС:В/01.6; В/02.6; В/05.6 | |
| Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря | П: А/01.6<br>ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: В/04.6; В/07.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: А/01.6; В/01.6 | ОПК-7 |
| Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | П: А/01.6<br>ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: В/01.6; В/02.6; В/04.6; В/06.6; С/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС:А/01.6; В/01.6 | ОПК-9 |
| Оценка результативности занятий физической культурой, соотношениям нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося | П: А/01.6<br>ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6; В/07.6; С/01.6; С/02.6; С/03.6; С/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: А/04.6; В/04.6 | ОПК-12 |
| Периодический и текущий контроль результатов образовательного процесса занимающихся | П: А/01.6<br>ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: В/04.6; В/06.6; В/07.6; С/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: А/04.6; В/04.6 | ОПК-14 |
| Использования спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерения, применяемых в процессе занятий физической культурой | П: А/01.6<br>ПДО: А/01.6; А/02.6; А/04.6; А/05.6<br>Т: В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6; С/01.6; С/02.6; С/04.6<br>СИМР: F/02.6; F/03.6; F/05.6; F/06.6; F/07.6<br>СШСС: А/01.6; В/01.6 | ОПК-15 |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 3 семестре в очной и заочной форме 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 |
| Консультации | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | 18 | 18 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **52** | **52** |
| **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 |
| Консультации | | 2 | 2 |
| Промежуточная аттестация: экзамен | | 18 | 18 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **76** | **76** |
| **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.).<br>Физкультурная деятельность как способ бытия че- | устно, письменно, коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ловека 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. Ки- | устно, письменно, коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | нематические, динамические 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 физиче- | устно, письменно, коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | скими 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>Развитие силовых способностей. 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 | устно, письменно, коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 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>Развитие скоростных способностей. 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>Развитие скоростно-силовых способностей. 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>Развитие выносливости. 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 основные 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>Развитие координационных способностей. 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 зани- | устно, письменно, коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | мающихся (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. | |
| **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 | - | 12 | 14 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека | 2 | 6 | 10 | 18 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 2 | 6 | 10 | 18 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | 4 | 6 | 10 | 20 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | 2 | 6 | 10 | 18 |
| | 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 | - | 20 | 21 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры человека | 1 | 2 | 10 | 23 |
| 3. | Обучение двигательным действиям | 1 | 2 | 10 | 23 |
| 4. | Характеристика физических качеств и способностей | | 2 | 16 | 18 |
| 5. | Организация занятий физическими упражнениями | 1 | 2 | 20 | 23 |
| | Всего: | 4 | 8 | 76 | 108 |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Основная литература

| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | 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 | - |
| 2. | 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 | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие ... для бакалавриата / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселёв; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 289-295. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 4. | Солнцева, А. С. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. С. Солнцева, В. Х. Шнайдер; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 100-102. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

6.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | 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 | - |
| 2. | Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14231-8 : 281.37. | 2 | - |
| 3. | 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 | - |
| 4. | Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 213 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 213. - ISBN 978-5-406-06038-4 | 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. | 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. - | 5 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ISBN 5-85009-985-9 : 154.56. | | |
| 7. | 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 | - |
| 8. | 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 | - |
| 9. | 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 | - |
| 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. | 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 | - |
| 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. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/

7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
11. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.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).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*
*«Теория и методика физической культуры»*

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

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной
и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

_____
«23» июня 2026 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по дисциплине «Теория и методика физической культуры»**
**Б1.О.13.01**

**Направление подготовки**
**49.03.01 – Физическая культура**

**ОПОП «Физическая культура в образовательных учреждениях»**

**Квалификация выпускника - Бакалавр**

**Форма обучения: очная/заочная**

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
(протокол № 9, от 14.05.2026 г.)
Заведующий кафедрой,
доктор педаг. наук, доцент,
Л.В. Тарасова

_____

**Малаховка 2026 год**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
|---|---|---|---|
| УК-2<br>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | Не предусмотрено | ***Знает:***<br>- 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<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>- 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>- Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы | Владеет определением круга задач для достижения поставленной цели и выбирает оптимальный способ решения задач |
| ОПК-1<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологи- | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополни- | ***Знает:***<br>Виды, содержание и технология планирования занятий физической культурой<br>***Умеет:***<br>- Подбирать средства и методы занятий в соответствии с про- | Разрабатывает индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом лич- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ческой характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | тельной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**T:**<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся | граммой физической культуры, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся<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>Разработка и распространение методических материалов, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций | ностных и возрастных особенностей обучающихся |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-6<br>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**Т:**<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения | ***Знает:***<br>Причинно-следственные связи формирования мотиваций к занятиям физической культурой<br>***Умеет:***<br>Оценивать спортивную предрасположенность занимающихся к занятиям физической культурой, мотивацию к достижению спортивных результатов<br>***Имеет опыт:***<br>Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям физической культурой и по виду спорта | Разрабатывает мотивационно- ценностную установку на ведение здорового образа жизни |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-7<br>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**Т:**<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортив- | ***Знает:***<br>Правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды<br>***Умеет:***<br>Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок<br>***Имеет опыт:***<br>Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря | Осуществляет соблюдение техники безопасности, проводит профилактику травматизма, умеет оказывать первую помощь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-9<br>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуго- | ***Знает:***<br>Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов по физической культуре<br>***Умеет:***<br>Контролировать и определять | Разрабатывает методы измерения и оценки физического развития |

| | | | |
|---|---|---|---|
| психического состояния занимающихся | вой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**Т:**<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>B/06.6 Координация соревновательной деятельности занимающихся<br>C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение монито- | уровень тренировочной нагрузки занимающегося<br>***Имеет опыт:***<br>Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ринга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>А/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>В/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-12<br>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | **П:**<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>А/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**Т:**<br>В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>В/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>В/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | ***Знает:***<br>Нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность<br>***Умеет:***<br>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося<br>- Использовать нормативно-правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность<br>***Имеет опыт:***<br>Оценка результативности занятий физической культурой, соотношениям нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося | Осуществляет нормативно-правовую деятельность в сфере физической культуры и спорта |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-14<br>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>**ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | ***Знает:***<br>Методы организации и управления в области физической культуры, применяемые на федеральном и региональном уровнях<br>***Умеет:***<br>- Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности<br>- Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся<br>***Имеет опыт:***<br>Периодический и текущий контроль результатов образовательного процесса занимающихся | Осуществляет методическое обеспечение и контроль |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Т:**<br>B/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |
| ОПК-15<br>Способен проводить материально- | **П:**<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | ***Знает:***<br>Правила использования спортивного оборудования и ин- | Осуществляет материально-техническое оснащение занятий |

| | | | |
|---|---|---|---|
| техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | **ПДО:**<br>A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы<br>A/02.6 Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>A/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы<br>A/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы<br>**Т:**<br>B/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта<br>B/03.6 Подготовка и проведение мероприятий по физкультурно-спортивной и воспитательной работе с учетом возрастных особенностей занимающихся<br>B/04.6 Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки<br>B/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)<br>C/01.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее - команда территории)<br>C/02.6 Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ (далее - команда субъекта) | вентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов по физической культуре<br>***Умеет:***<br>Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в процессе занятий физической культурой<br>***Имеет опыт:***<br>Использования спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерения, применяемых в процессе занятий физической культурой | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | C/04.6 Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте Российской Федерации<br>**СИМР:**<br>F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения<br>F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения<br>F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся<br>F/06.6 Проведение выездных мероприятий по организационно-методическому сопровождению физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>F/07.6 Проведение мониторинга физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся<br>**СШСС:**<br>A/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктуры и условий для занятий физической культурой и школьным спортом<br>B/01.6 Организация формирования, поддержания и модернизации инфраструктурных условий для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий | | |

## 2. Типовые контрольные задания:

### *2.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации*

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.

### *2.2. Вопросы для коллоквиумов по дисциплине*

#### 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 коллоквиума:**

Оценка «5» (отлично) ставится, если вопросы раскрыты в полном объеме, изложены логично, без существенных ошибок. Ответ не требует дополнительных вопросов, сделаны выводы, речь хорошая.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если в ответе допущены незначительные ошибки, изложение вопросов недостаточно систематизированное и последовательное, в выводах имеются неточности.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если в ответе имеются существенные ошибки, в том числе в выводах, аргументация слабая, изложение вопросов недостаточно самостоятельное, речь бедная.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если главное содержание вопросов не раскрыто.