

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал

Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория физической культуры

(наименование дисциплины)

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

44.03.01. Педагогическое образование

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая культура

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Год начала подготовки 2020

Арзамас

2023 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.О.06.02 «Теория физической культуры» относится к обязательной части, к части образовательной программы направления подготовки 44.03.01. Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения в 4,5,6,7 семестрах.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного сред- ства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции) **	
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1 Знает типологию и факторы формирования команд, способы социального взаимодействия. ИУК 3.2 Умеет работать в команде; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста. ИУК 3.3 Владеет навыками социального и командного взаимодействия.	<i>Знать:</i> теоретические основы физического воспитания и спорта, систему физического воспитания в Российской Федерации, направленное формирование личности в процессе физического воспитания, средства и методы физического воспитания, общеметодические и специфические принципы физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям,	Тестирование Устный опрос
		<i>Уметь:</i> применять на практике основные учения в области физической культуры; разрабатывать учебные планы, реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	Учебно-исследовательские реферативные работы. Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Владеть:</i> актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.	
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями феде-	ИОПК 3.1 Знает психологические и педагогические принципы организа-	<i>Знать:</i> формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, ос-	Тестирование Устный опрос

ральных государственных образовательных стандартов	ции совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития. ИОПК 3.2 Умеет выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования. ИОПК 3.3 Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.	новой период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	
		<i>Уметь:</i> разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов.	Учебно-исследовательские реферативные работы. Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Владеть</i> сбором обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно - пропагандисткой работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельности; использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях;	
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК 6.1 Знает психолого-педагогические технологии, способствующие индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся /воспитанников с особыми образовательными потребностями, особенности их использования в профессиональной деятельности. ИОПК 6.2 Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результа-	<i>Знать:</i> формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	Тестирование Устный опрос
		<i>Уметь:</i> применять на практике основные учения в об-	Учебно-исследовательские

	тивность. ИОПК 6.3 Владеет методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.	ласти физической культуры; разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	реферативные работы. Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Владеть:</i> актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека; методами и средствами сбора.	
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ИОПК 7.1 Знает психолого-педагогические закономерности, принципы, особенности, этические и экономико-правовые нормы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. ИОПК 7.2 Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; предупреждать и продуктивно разрешать межличностные конфликты. ИОПК 7.3 Владеет техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; приемами предупреждения и продуктивного разрешения межличностных конфликтов.	<i>Знать:</i> формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, профессионально-прикладную физическую подготовку, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Уметь:</i> применять на практике основные учения в области физической культуры; разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	Учебно-исследовательские реферативные работы. Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Владеет</i> навыками разработки образовательных программ по физическому воспитанию с различными группами населения; основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта;	

		навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.	
ПКР-5 Способен конструировать содержание образования и реализовывать образовательный процесс в предметной области в соответствии с требованиями ФГОС соответствующего уровня образования, с уровнем развития современной науки и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников	ИПКР 5.1 Знает требования ФГОС соответствующего уровня образования к содержанию образования в предметной области, примерные образовательные программы и учебники по преподаваемому предмету, перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса. ИПКР 5.2 Умеет конструировать предметное содержание обучения в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся / воспитанников; разрабатывать рабочие программы на основе примерных образовательных программ. ИПКР 5.3 Владеет навыками конструирования и реализации предметного содержания и его адаптации в соответствии с особенностями обучающихся / воспитанников.	<i>Знать:</i> технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, основы спортивной тренировки, теорию и методику оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	Тестирование Устный опрос
		<i>Уметь:</i> реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	Учебно-исследовательские реферативные работы.
		Владеет знаниями поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; основами информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности	
ПКР-7 Способен организовывать различные виды деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	ИПКР 7.1 Знает способы организации различных видов деятельности обучающихся; научно-исследовательский, научно-образовательный, историко-культурный потенциал региона, в котором осуществляется образовательная деятельность. ИПКР 7.2 Умеет использовать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды для реализации образовательной программы. ИПКР 7.3 Владеет технологиями и методиками организации деятельности обучающихся / воспитанников различных видов.	<i>Знать:</i> формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль, особенности физического воспитания различного контингента населения (дошкольники, школьники, студенты, основной период трудовой деятельности, пожилой и старший возраст), технологию разработки документов планирования по физическому воспитанию, профессионально-прикладную физическую подготовку, основы спортивной тренировки, теорию оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		<i>Уметь:</i> формировать личность занимающихся в процессе рекреативных форм занятий.	Учебно-исследовательские реферативные работы. Контрольные за-

		<i>Владеть</i> навыками разработки образовательных программ по физическому воспитанию с различными группами населения; основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта; навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.	дания по теоретическим разделам дисциплины.
ПКР-8 Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач и организации проектной деятельности обучающихся/воспитанников в предметной области (в соответствии с профилем и (или) сферой профессиональной деятельности)	ИПКР 8.1 Знает методологию, теоретические основы и технологии научно-исследовательской и проектной деятельности в предметной области (в соответствии с профилем и (или) сферой профессиональной деятельности). ИПКР 8.2 Умеет осуществлять руководство проектной, исследовательской деятельностью обучающихся / воспитанников; организовывать конференции, выставки, конкурсы и иные мероприятия в соответствующей предметной области и осуществлять подготовку обучающихся / воспитанников к участию в них. ИПКР 8.3 Владеет навыками реализации проектов различных типов.	Знать: функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		Уметь: использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	Учебно-исследовательские реферативные работы. Контрольные задания по теоретическим разделам дисциплины.
		Владеть навыками разработки образовательных программ по физическому воспитанию с различными группами населения; навыками реализации проектов различных типов; основами разработки методического обеспечения организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в базовом и избранном виде спорта; навыками планирования и ведения учета и отчетности в деятельности физкультурно-спортивных организаций.	

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

ческого воспитания различного контингента населения.													
Всего		36											36
Зимняя сессия													
Тема 6. Основы спортивной тренировки.		67				6							61
В том числе текущий контроль		1							1				
зачет		4									4		
Всего		72				6			1		4		61
Весенняя сессия													
Тема 7. Планирование тренировочного процесса.		36											36
Всего		36											36
Летняя сессия													
Тема 8. Теоретические основы оздоровительной физической культуры.		133				6							127
В том числе текущий контроль		2							2				
Экзамен		9									9		
Всего		144				6			2		9		127
Осенняя сессия													
Тема 9. Формы занятий физическими упражнениями.		36											36
Всего:		36											36
Зимняя сессия													
Тема 10. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки		97				6							91
В том числе текущий контроль		2							2				
Экзамен		9									9		
Всего		108				6			2		9		91
ИТОГО		540				24			6		26		484

Практические занятия (семинарские занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает выполнение заданий по применению, анализу, разработке, формулированию содержания обучения в сфере физической культуры и спорта на примере заданий учебно-исследовательских реферативных работ, контрольных заданий.

На проведение практических занятий (семинарских занятий) в форме практической подготовки отводится 8 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: обучение и воспитание в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов, проектирование, планирование и реализация образовательного процесса; взаимодействие с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; разработка и реализация культурнопросветительских программ; проектирование, планирование и реализация образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов
- компетенции ПКР 5, ПКР 7, ПКР 8.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Теория физической культуры» осуществляется в следующих видах: учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, **работа с литературой, Подготовка к занятиям семинарского типа: практическим**, подготовки к экзамену.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Базы данных, созданный в системе электронного обучения ННГУ – <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7822>, в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Методические рекомендации к самостоятельной работе

Подготовка к занятиям семинарского типа: практическим

Для успешного восприятия проблемной лекции и участия в обсуждении необходимо подготовиться по рекомендуемым вопросам, которые носят проблемный характер.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Подготовка к занятиям семинарского типа (практическим занятиям,) – традиционная форма самостоятельной работы обучающихся, включает отработку лекционного материала, изучение рекомендованной литературы, конспектирование предложенных источников.

На занятиях будут разбираться заранее подготовленные доклады и рефераты и проходить их обсуждение. В рамках самостоятельной работы по подготовке к семинару, следует заранее ознакомиться с содержанием порученных Вам рецензируемых работ.

Подготовка к опросу, проводимому в рамках практического занятия, требует уяснения вопросов, вынесенных на конкретное занятие, подготовки выступлений, повторения основных терминов, запоминания формул и алгоритмов.

На практических занятиях рассматриваются наиболее важные, существенные, сложные вопросы, которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами. Готовиться к практическим занятиям необходимо заблаговременно.

Подготовка к семинарским (практическим) занятиям включает в себя:

- обязательное ознакомление с планом практического занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- изучение дополнительной литературы по теме практического занятия с обязательным конспектированием материала, который понадобится при обсуждении на семинаре.

Помните, что необходимо:

- выписать основные термины и запомнить их дефиниции;
- записывать возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературы вопросы, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- иметь продуманные и аргументировано обоснованные формулировки собственной позиции по каждому вопросу плана практического занятия;
- обращаться за консультацией к преподавателю при возникновении затруднений в

освоении материала практической работы.

Выступление на практических занятиях должно удовлетворять следующим требованиям: в выступлении излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы.

Большую помощь при подготовке к занятиям может оказать изучение публикаций в научных журналах, а также специальные Интернет-ресурсы по тематике дисциплины, указанные п. 6 настоящей рабочей программы дисциплины

Работа с литературой

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

Методические рекомендации

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобратся в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

Написание учебно-исследовательской реферативной работы.

Реферат – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таким работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

Методические рекомендации

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;

- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

Самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов) в соответствии со структурой дисциплины по учебной и специальной литературе

Активизация учебной деятельности и индивидуализация обучения предполагает вынесение для самостоятельного изучения отдельных тем или вопросов. Выбор тем (вопросов) для самостоятельного изучения – одна из ключевых проблем педагога в организации эффективной работы обучающихся по овладению учебным материалом.

При этом, как правило, основанием выбора является наилучшая обеспеченность литературой и учебно-методическими материалами по данной теме, ее обобщающий характер, сформированный на аудиторных занятиях алгоритм изучения. Обязательным условием результативности самостоятельного освоения темы (вопроса) является контроль выполнения задания.

Подготовка к промежуточной аттестации: подготовка к зачету, экзамену

Методические рекомендации по подготовке к зачету, экзамену

Зачет и экзамен проводится в традиционной форме (ответ на вопросы экзаменационного билета, контрольная работа, тестирование, учебно – исследовательские реферативные работы, контрольные задания по теоретическим основам дисциплины).

Подготовка к зачету, экзамену начинается с первого занятия по дисциплине. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультациями по неувоенным вопросам.

Для подготовки к сдаче зачета, экзамена необходимо первоначально прочитать лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче зачета, экзамена включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету, экзамену;

- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных правовых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

– Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу
адреса доступа к документам

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины

		плины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
--	--	---

Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Критерии оценки тестирования

Оценка «отлично» 80 – 100 % правильных ответов;

Оценка «хорошо» 60 – 79 % правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» 40 – 59% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» менее 40% правильных ответов

Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

Оценка «отлично» – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

Оценка «хорошо» – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

Оценка «удовлетворительно» – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Оценка «неудовлетворительно» – реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не приводит информацию из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

«отлично» – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

«хорошо» – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

«удовлетворительно» – выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

«неудовлетворительно» – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачёте

Оценка «отлично» выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, в ответе которого обнаружались существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля форсированности компетенции

2 курс летняя сессия

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-3

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

1) физической культурой;

- 2) физической подготовкой;
 - 3) физическим воспитанием;
 - 4) физическим образованием.
2. Результатом физической подготовки является:
- 1) физическое развитие индивидуума;
 - 2) физическое воспитание;
 - 3) физическая подготовленность;
 - 4) физическое совершенство.
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- 1) спортивной тренировкой;
 - 2) специальной физической подготовкой;
 - 3) физическим совершенством;
 - 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.
4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:
- 1) физическая подготовка;
 - 2) физическое совершенство;
 - 3) физическая культура;
 - 4) физическое состояние.
5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- 1) показатели телосложения;
 - 2) показатели здоровья;
 - 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
- Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу

**Темы учебно-исследовательских реферативных работ
для оценки сформированности компетенции ОПК-6**

1. Общие и специфические функции физической культуры.
2. Разновидности (формы) физической культуры.
3. Система физического воспитания в РФ и её составляющие.
4. Средства физического воспитания и их квалификация.
5. Специфические принципы физического воспитания.
6. Общая характеристика методов физического воспитания.
7. Методы строго регламентированного упражнения, их квалификация и краткая характеристика.
8. Этапы и основы обучения двигательным действиям.

9. Характеристика и основы методики воспитания силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей общей выносливости, гибкости.
10. Тесты в физическом воспитании школьников.
11. Воспитание осанки у детей школьного возраста.
12. Основы регулирования массы тела.
13. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
14. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.
15. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе высшего и среднего специального образования.
16. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе рациональной организации труда рабочих и служащих.
17. Теоретические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе организации здорового образа жизни и быта пожилых людей.
18. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
19. Сущность и социальные функции спорта.

**Вопросы для собеседования (устного опроса)
для оценки сформированности компетенции ПКР-5**

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
2. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
3. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
4. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
5. Цели и задачи физического воспитания.
6. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
7. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
8. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
11. Требования к личности преподавателя, тренера, как воспитателя.
12. Средства и методы физического воспитания.
13. Классификация физического воспитания.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Определение основных понятий: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
3. Соотношение понятий: «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическое воспитание» и «физическое развитие»; «физическая культура» и «спорт»; «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
4. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
5. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
6. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
7. Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания.
8. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
9. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
10. Классификация физических упражнений.

11. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
12. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
13. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
14. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
15. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
16. Общеметодические принципы в физическом воспитании (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности).
17. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
18. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
19. Структура процесса обучения двигательным действиям.
20. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования и дальнейшего совершенствования).

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1.	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина.	УК-3,
2.	Основные понятия ТМФК.	ОПК-6,
3.	Понятие о системе физического воспитания в стране и её структура.	ОПК-7
4.	Основы системы физического воспитания.	ПКР-5,
5.	Цель и задачи физического воспитания.	ПКР-7
6.	Основные аспекты конкретизации задач.	ПКР-8
7.	Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.	УК-3,
8.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	ОПК-6,
9.	Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	ОПК-3
10.	Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	ПКР-5,
11.	Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.	ПКР-7
12.	Средства физического воспитания.	ПКР-8
13.	Физические упражнения, основное средство физического воспитания.	УК-3,
14.	Содержание, форма и техника физических упражнений.	ОПК-6,
15.	Характеристика движений.	ОПК-7
16.	Классификация физических упражнений.	ПКР-5,
17.	Методы физического воспитания.	ПКР-7

18.	Общепедагогические принципы.	ПКР-8
19.	Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)	УК-3,
20.	Умственное воспитание в процессе физического воспитания. (задачи, средства, методы)	ОПК-3
21.	Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)	ОПК-7
22.	Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (задачи, средства, методы)	ПКР-5,
23.	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	ПКР-7
24.	Основы формирования двигательных навыков.	ПКР-8
25.	Формирование двигательного навыка в соответствии с законами.	УК-3,
26.	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	ОПК-6,

3 курс зимняя сессия

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПКР-8

1. Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) урок физической культуры;
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
- 4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

2. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

4. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений и состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

5. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

6. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

7. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
- 3) урок физической культуры;
- 4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

8. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

9. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

- 1) 90—100 уд/мин;
- 2) 110—125 уд/мин;
- 3) 130—150 уд/мин;
- 4) 160—175 уд/мин.

10. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ПКР-7

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

--	--

2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

Тип урока	Направленность (назначение) урока

3. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».

Вид планирования	Срок планирования

4. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании».

Требования к планированию	Сущность требования

5. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей среднего школьного возраста:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

6. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящие в школьную программу физического воспитания детей старшего школьного возраста:

- 1) _____ I
- 2) _____
- 3) _____ •
- 4) _____ .
- 5) _____
- 6) _____ .
- 7) _____

Вопросы для собеседования (устного опроса) для оценки сформированности компетенции УК-3

1. Указать функции, выполняющие на уроке физической культуры слово и показ двигательных действий.
2. Определить основные различия между учениками основной, подготовительной, и специальной медицинских групп.
3. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры.
4. Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока – 40 мин;
б) простой на уроке по вине учителя физической культуры составил 3 мин: ОП=....

5. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.
6. Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастнo- половых особенностей учащихся общеобразовательной школы.

**Темы учебно-исследовательских реферативных работ
для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Планирование и контроль в физическом воспитании.
3. Физическое воспитание детей до 3 лет.
4. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
5. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
6. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
7. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
8. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
10. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
11. Возрастные особенности и физическое развитие, физическая подготовленность детей школьного возраста.
12. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
13. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
14. Формы организации физического воспитания школьников.

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации к зачету

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1.	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: значение и задачи физического воспитания.	УК-3,
2.	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	ОПК-6,
3.	Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	ОПК-7
4.	Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.	ПКР-5,
5.	Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	ПКР-7
6.	Физическое воспитание детей школьного возраста: значение и задачи физического воспитания.	ПКР-8
7.	Особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	УК-3,

8.	Средства физического воспитания детей школьного возраста.	ОПК-6,
9.	Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания)	ОПК-3
10.	Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания).	УК-3,
11.	Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста (задачи физического воспитания, средства и особенности методики физического воспитания).	ОПК-6,
12.	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	ОПК-7
13.	Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений (задачи физического воспитания, основные разделы программы физического воспитания).	ПКР-5,
14.	Физическое воспитание студенческой молодежи: значение и задачи физического воспитания студентов.	ПКР-7
15.	Содержание программы физического воспитания студентов.	ПКР-8
16.	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.	УК-3,
17.	Методические основы физического воспитания в вузе.	ОПК-6,
18.	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.	ОПК-3
19.	Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.	УК-3,
20.	Формы организации физического воспитания студентов.	ОПК-6,
21.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности: значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.	УК-3,
22.	Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.	ОПК-6,
23.	Физическая культура в режиме трудового дня.	ОПК-7
24.	Физическая культура в быту трудящихся.	ПКР-5,
25.	Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.	ПКР-7
26.	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте (старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте).	ПКР-8
27.	Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.	УК-3,
28.	Формы организации физического воспитания в школе.	ОПК-6,

3 курс летняя сессия

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-3

Спорт (в широком понимании) — это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта — это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- 1) структурной сложности двигательных действий;
- 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
- 4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

Темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ПКР-5

1. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
2. Тенденции развития современного спорта в мире.
3. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
4. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
5. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
6. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
7. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
8. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
9. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).

10. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
11. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
12. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
13. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
14. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
15. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно тренировочных воздействий, её волнообразность.

**Вопросы для собеседования (устного опроса)
для оценки сформированности компетенции ПКР-7**

1. . Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
2. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
3. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
4. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
5. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
6. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
7. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
8. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
9. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
10. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
11. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
12. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
13. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
14. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
15. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
16. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
17. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
для оценки сформированности компетенции ПКР-8**

1. Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

2. Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика».

Специфические функции спорта	Характеристика функций

3. Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика».

Общие функции спорта	Характеристика функций

4. Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

Направление спорта высших достижений	Характеристика направления

5. Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации к экзамену

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	УК-3,
2	Социальные функции спорта.	ОПК-6,
3	Основные направления в развитии спортивного движения.	ОПК-7
4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	ПКР-5,
5	Спортивные достижения и тенденции их развития.	ПКР-7
6	Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки.	ПКР-8
7	Средства спортивной тренировки.	УК-3,

8	Методы спортивной тренировки.	ОПК-6,
9	Принципы спортивной тренировки.	ОПК-3
10	Основы стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка.	УК-3,
11	Спортивно-тактическая подготовка.	ОПК-6,
12	Физическая подготовка.	ОПК-7
13	Психическая подготовка.	ПКР-5,
14	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	ПКР-7
15	Спортивная подготовка как многолетний процесс, ее структура.	ПКР-8
16	Построение тренировки в малых циклах(микроциклах).	УК-3,
17	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	ОПК-6,
18	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	ОПК-3
19	Технология планирования в спорте. Общие положения технологии планирования в спорте.	УК-3,
20	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.	ОПК-6,
21	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	ОПК-7
22	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	ПКР-5,
23	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды.	ПКР-7
24	Учет в процессе спортивной тренировки.	ПКР-8
25	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	УК-3,
26	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	ОПК-6,
27	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	ОПК-3
28	Основы построения оздоровительной тренировки.	УК-3,
29	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.	ОПК-6,
30	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланнетика, гидроаэробика, дыхательная	ОПК-7

4 курс зимняя сессия

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Термин рекреация означает:
 - 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
 - 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
 - 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
 - 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
2. Основными видами физической рекреации являются:
 - 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
 - 2) аэробика и шейпинг;
 - 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
 - 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.
3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
 - 1) анаэробного характера;
 - 2) аэробного характера;
 - 3) аэробно-анаэробного характера;
 - 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.
4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:
 - 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - 2) адаптивная физическая культура;
 - 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
 - 4) аэробная гимнастика.

Темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-6

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения.
4. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
5. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
6. Технология планирования в спорте.
7. Общие положения технологии планирования в спорте.
8. Групповой перспективный план спортивной подготовки.
9. Годовой годичный план тренировки.
10. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Вопросы для собеседования (устного опроса) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

1. Назвать основные виды физической рекреации, кратко охарактеризовать их.

2. Как определяется эффективность физических упражнений оздоровительной направленности.
3. Назвать основные направления оздоровительной физической культуры, дать им определение и краткую характеристику.
4. Определить наиболее объективно физическую нагрузку, которая вызывает положительные сдвиги в организме.
5. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы.
6. Распределите тренировочные нагрузки по этапам многолетней тренировки.
7. Как осуществляется спортивный отбор.
8. Распределить тренировочные нагрузки по объему интенсивности.

Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК-3

1. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на				
сердечно-сосудистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищеварения и выделения

2. Впишите в таблицу основные направления оздоровительной физической культуры, дайте им определение и краткую характеристику.

Основные направления оздоровительной физической культуры	Определение	Краткая характеристика отдельных направлений

3. Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____) _____
- 4) _____ * _____
- 5) _____) _____

4. Запишите в таблицу прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР (можно на примере избранного вида спорта).

Признаки		
Физическое развитие	Общая физическая подготовленность	Функциональные возможности

5. Заполните пропуски, записав определения следующих понятий:

- 1) _____ комплексный контроль — это
- 2) оперативный контроль — это
- 3) текущий контроль — это

4) этапный контроль — это

6.. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности».

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

7. Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

8. Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____ : _____

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации к экзамену

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Технология планирования в спорте	УК-3,
2	Общие положения технологии планирования в спорте	ОПК-6,
3	Годовой перспективный план спортивной тренировки	ОПК-7
4	Групповой годичный план тренировки	ПКР-5,
5	Групповой месячный план тренировки	ПКР-7
6	Индивидуальный недельный план тренировки	ПКР-8
7	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	УК-3,
8	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	ОПК-6,
9	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	ОПК-3
10	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена	УК-3,

11	Учет в процессе спортивной тренировки	ОПК-6,
12	Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки	ОПК-7
13	Общая характеристика оздоровительной физической культуры	ПКР-5,
14	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физическо-го воспитания	ПКР-7
15	Содержательные основы оздоровительной физической культуры	ПКР-8
16	Основы построения оздоровительной тренировки	УК-3,
17	Характеристика средств специально-оздоровительной направленности	ОПК-6,
18	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем	ОПК-3

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-415746>
2. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие [Электронный ресурс] / Починкин А.В. - М. : Спорт, 2016. // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839558.html>
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. Спорт, 2016. // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>

б) дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839794.html>
3. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. . // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>
4. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта[Электронный ресурс]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.// ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>

5. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta-402389>
6. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-415574>
7. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 280 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04167-5. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-415575>
8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056>
9. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-413398>
10. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-414821>
11. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>
12. Технология написания реферативных работ по физической культуре: учебно-метод. пособие / сост. Т.В.Сидорова; АГПИ им. А.П. Гайдара. – Арзамас: АГПИ, 2012. – 56 с.
30 экз.
13. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta-415581>
14. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-416234>

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

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

Программа дисциплины **«Теория физической культуры»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (ОС ННГУ) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):
к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):
к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Кафедра физической культуры
зав. кафедрой
к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

Председатель МК
к.п.н., доцент

факультета естественных и математических наук
Володин А.М.

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:
Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.