

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 24.04.2024 08:59:52  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель АОП

д.б.н. проф. С.В. Комин



09 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

49.03.01. Физическая культура  
Направление подготовки

Профиль подготовки  
Физкультурное образование

Для студентов 2 и 3 курсов очной формы обучения.

Составитель: *Вирский П.Е.*

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины Теория и методика физической культуры**

Целью освоения дисциплины является: сформировать теоретическую и методологическую основу профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта

Задачами освоения дисциплины являются:

1. изучить структуру планирования содержания занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности
2. изучить теоретические и методические основы проведения спортивного отбора
3. изучить методику проведения тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий с различными категориями занимающихся

### **2. Место дисциплины в структуре АОП**

Дисциплина относится к базовой части учебного плана и является теоретической и методологической основой подготовки бакалавра по направлению физическая культура. Как учебная дисциплина, «теория и методика физической культуры» представляет собой профилирующий специальный предмет изучения, обеспечивающий широкую теоретическую и практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности.

Курс тесно связан с такими учебными дисциплинами как, Спортивные игры, теория и методика обучения базовым видам спорта, педагогика физической культуры, анатомия человека, возрастная морфология, физиология человека, допинг-контроль. Теория и методика физической культуры является базовой дисциплиной для успешного прохождения производственной практики студентов. С целью освоения общепрофессиональных компетенций и дальнейшей успешной профессиональной деятельности студентов, данный курс подкреплен учебной педагогической практикой.

**3. Объем дисциплины:** \_\_8\_\_ зачетных единиц, \_\_288\_\_ академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции \_\_64\_\_ часов, практические занятия \_\_79\_\_ часов, **контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы \_\_10\_\_, в том числе курсовая работа \_\_10\_\_;

**самостоятельная работа:** \_\_108\_\_ часов, в том числе контроль \_\_27\_\_.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

ОПК-1.1; ОПК-1.2; ОПК-1.3; ОПК-2.1; ОПК-2.2; ОПК-2.3; ОПК-3.1; ОПК-3.2; ОПК-3.3; ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3; ОПК-4.4; ОПК-14.1; ОПК-14.2; ОПК-14.3

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p><i>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</i></p>	<p><i>Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</i>  <i>использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомо-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики</i>  <i>Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки</i></p>
<p><i>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</i></p>	<p><i>Использует теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</i>  <i>Оценивает морфологические, функциональные и психологические особенности кандидатов, их адаптационные возможности, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, способности к освоению и совершенствованию новых движений</i>  <i>Проводит отбора кандидатов и формирует группы занимающихся на этапе начальной подготовке, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного</i></p>

	<i>мастерства</i>
<i>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	<i>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической). Проводит занятия по базовым видам спорта, организует физкультурно-спортивные мероприятия. Использует комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.</i>
<i>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	<i>Использует в профессиональной деятельности Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (соответствующие спортивной специализации спортсменов), нормативы по видам спортивной подготовки и их показатели на этапах спортивной подготовки. Оценивает результативность тренировочного процесса, а также соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена. Обучает основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация образцового выполнения комплексов упражнений (тестов).</i>
<i>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i>	<i>Определяет, анализирует и оценивает различные методики тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом контингента занимающихся. Контролирует реализацию избранных методик в учебно-тренировочном процессе. Осуществляет календарно-тематическое планирование, составление расписания учебно-тренировочных занятий в соответствии с локальными актами целями и задачами образовательной, спортивной организации.</i>

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения курсовая работа - 4 семестр, экзамен -5 семестр.**

**6. Язык преподавания русский.**

**7. РПД адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения зрения, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа (час.)	
		Лекции		Семинарские/Практические занятия			Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
ТЕМА 1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Ее основные понятия. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры и спорта. Содержание и структура учебного предмета.	8	2		2			4
ТЕМА 2. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания. Социально-экономические, правовые, программно-нормативные и организационно-методические основы российской системы физического воспитания	11	2		2		1	6

ТЕМА 3 Формирование двигательные умений, навыков и специальных знаний – сущность обучения в физическом воспитании. Характеристика связи формирования двигательного навыка и этапов обучения.	34	6	1	6	1	4	18
ТЕМА 4 Средства физического воспитания. Характеристика средств физического воспитания, их единство. Критерии оценки эффективности техники. Классификация физических упражнений .	31	5		6		4	16
ТЕМА 5 Характеристика методов физического воспитания. Зависимость выбора методов от конкретных задач и условий работы. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса выполнения упражнений, регламентация нагрузки и отдыха.	34	6	1	6		4	18
ТЕМА 6 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития. Классификация двигательных качеств и закономерности их развития. Методика воспитания физических качеств	31	5		6		4	16

ТЕМА 7 Формы построения занятий в физическом воспитании. Динамика работоспособности на занятиях, характеристика структуры занятий.	20	4		2	1	2	12
ТЕМА 8 Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания. Задачи контроля. Основные виды контроля.	32	5	1	5		2	20
ТЕМА9 Общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спорте. Проблематика научно-методической деятельности. Основные области и направления исследований в системе физического воспитания и спорта. Практическое использование результатов.	22	4		4		2	12

ТЕМА 10 Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки, Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.	33	6		6		2	19
ТЕМА 11 Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов в виде спорта (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Уровни отбора. Организация и методика отбора на всех уровнях.	22	4	1	4		2	12
ИТОГО	288	49		49		27+10	153

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
ТЕМА 1.	Лекции, практические занятия	Изложение теоретического материала.
ТЕМА 2.	Лекции, практические занятия	Изложение теоретического материала, практическая деятельность



ТЕМА 3.	Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка	Изложение теоретического материала, панельная дискуссия, круглый стол,
ТЕМА 4..	Лекции, практические занятия	Круглый стол, Традиционная лекция.
ТЕМА 5	Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка	Изложение теоретического материала, круглый стол, Традиционная лекция, проектные технологии.
ТЕМА 6.	Лекции, практические занятия	Изложение теоретического материала, панельная дискуссия.
ТЕМА 7.	Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка	Изложение теоретического материала, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол.
ТЕМА 8.	Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка	Изложение теоретического материала, проектные технологии.
ТЕМА 9	Лекции, практические занятия	Изложение теоретического материала Круглый стол.
ТЕМА 10	Лекции, практические занятия	Изложение теоретического материала, практическая деятельность.
ТЕМА 11	Лекции, практические занятия, в т.ч. практическая подготовка	Изложение теоретического материала, круглый стол, проектные технологии.

Дополнительно могут проводиться мастер-классы от ведущих педагогов и тренеров города, практические занятия в спортивных и общеобразовательных школах г.Твери, групповые практикумы.

#### IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Типовые контрольные задания (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p align="center"><b>ПРИМЕР 1. Задание с проблемными ситуациями.</b></p> <p><b>Тема: «Методические принципы физического тания».</b></p> <p>Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые отражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы наглядности, доступности, сознательности и активности, принцип индивидуализации, принцип прочности усвоения учебного материала.</p> <p><b>Задание.</b> Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Объясните устно логику поиска и ответа на данный вопрос, используя примеры из реального профессионально-педагогического процесса.</p>	<p><b>Оценка выполнения задания:</b></p> <p>1)Понимает сущность каждого принципа, знает правила и требования по реализации принципов в практической деятельности. На конкретном примере педагогического процесса (урок ФК, тренировочное занятие и другие) может определить используемые дидактические (методические) принципы и дать оценку их практического применения-5 баллов; 2)Имеет представление о сущности методических принципов, знает отдельные правила их реализации в практической деятельности, на конкретном примере может определить используемые принципы-4 балла; 3)Имеет представление об отдельных принципах и особенностях их реализации в практической деятельности с затруднениями может определить их применение в рамках педагогического процесса-3 балла.</p>
<p><b>Пример 2. Предложите контрольные упр. для определения уровня развития гибкости и укажите способы измерения показателей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<p><b>Оценка выполнения задания:</b> 5 упражнений с описанием-3 рейтинг балла; 4 упражнения с описанием-2 рейтинг балла; 3-2 упражнения с описанием-1 рейтинг балл; только 3-5 упражнений без описания-1 рейтинг балл.</p>
<p><b>Примеры тестов:</b></p> <p><b>Тест №1 В заданиях №1-10 выберете один вариант ответа и впишите его в таблицу.</b></p> <p><b>Задание №1 Целенаправленный,</b></p>	<p><b>Оценка выполнения заданий:</b> 10 правильных ответов-3 балла; 9 правильных ответов-2 балла; 7-8 правильных ответов-1балл.</p>

**систематический, и организованный процесс формирования и развития у человека качеств, необходимых ему для выполнения каких-либо функций, называется:**

А) учением; Б) преподаванием; В) воспитанием; Г) обучением.

**Задание №2 Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

А) двигательным действием; Б) спортивной техникой; В) подвижной игрой; Г) физическим упражнением.

**Задание №3 Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

А) физическим образованием; Б) физическим воспитанием; В) физическим развитием; Г) физической культурой.

**Задание №4 Оптимальная степень владения техникой действия, при минимальном контроле со стороны сознания (автоматизированное управление действиями), высокой прочностью запоминания, надежностью исполнения, называется:**

А) двигательным умением; Б) техническим мастерством; В) двигательной одаренностью; Г) двигательным навыком.

**Задание №5 В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:**

- А) в подготовительной части занятия;
- Б) в начале основной части занятия;
- В) в середине основной части занятия;
- Г) в конце основной части занятия.

**Задание №6 Этап совершенствования двигательного действия продолжается:**

А) 3-5 месяцев; Б) 1 год; В) 2-3 года; на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**Задание №7 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение**

**двигательным действиям, умениям и навыкам, а также на дальнейшее их совершенствование, называется:**

А) методикой обучения; Б) физической культурой; В) физическим образованием; Г) физическим воспитанием.

**Задание №8 Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называется:**

А) методами обучения; Б) двигательными действиями; В) методиками обучения; Г) учением и преподаванием.

**Задание №9 Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся в ходе его осуществления, называется:**

А) принципами обучения; Б) теорией или концепцией обучения; В) обучением; Г) профессионально–педагогическим мастерством.

**Задание № 10 В ходе обучения двигательным действиям в физическом воспитании и спорте может проявляться положительный или отрицательный перенос двигательного навыка. Основным условием положительного переноса навыка является:**

- А) высокий уровень профессионального мастерства преподавателя или тренера;
- Б) наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий;
- В) соблюдение принципа сознательности и активности;
- Г) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**Таблица ответов**

<b>№ Задания</b>										
<b>№ Ответа</b>										

**ПРИМЕР 3**

**1. На этапе первоначального изучения при реализации метода практического выполнения изучаемого двигательного действия используются следующие методические**

**Оценка выполнения задания: 1)**  
Приведены примеры использования каждого методического приема с оценкой возможной

<p><b>приемы:</b> А) подводящие упражнения  Б) предметные и другие ориентиры (указатели направлений, ограничители движений, световые и звуковые сигналы)  В) громкоречевое сопровождение действий</p> <p><b>Задание:</b> Выбрать одно двигательное действие (можно на примере своей спортивной специализации или одного из видов школьной программы по ФК, например, «бросок в кольцо с ведением мяча») и привести примеры использования данных методических приемов в виде конкретных действий с оценкой эффективности их применения.</p>	<p>результативности применения -5 баллов. 2) Приведены примеры использования каждого приема, но не по каждому определена эффективность их применения-4 балла. 3) Приведены примеры применения методических приемов без оценки-2балла.</p>
--	---

#### Задания для работы на практических занятиях.

Практические занятия позволяют сформировать практические умения и проверить знания материала, а также осуществлять планомерную подготовку к прохождению производственной и педагогической практик.

Тема: Обучение двигательным действиям. Этапы обучения.

В составе группы 4-5 человек разработайте план проведения занятия по первоначальному обучению игре в дартс. Проведите практические мероприятия, оцените результаты выполненной работы, определите задачи для последующих занятий с группой «начинающих». Дополнительная задача для всех групп установить правильную последовательность в предложенной сокурсниками методике, взаимосвязанность действий, выяснение влияния различных факторов на результаты выполнения задания.

Формы аттестации в 4 семестре курсовая работа, в 5 семестре экзамен. Проверяются теоретические знания и практические умения в рамках подготовки к производственной (педагогической) практике.

#### V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 1) Рекомендуемая литература

##### а) Основная литература:

1. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391241>
2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-507-47280-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/353363>

б) Дополнительная литература:

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. - Москва: Физическая культура, 2005. - 533 с.: табл.
3. Немеровский В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс]: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура": учебно-методическое пособие / В. М. Немеровский; под общей редакцией Ж. В. Никулиной. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 321 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151117>
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов. - 10-е изд., испр. - Москва: Академия, 2012. - 478, [1] с. : ил., табл. —
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - Москва: Academia, 2004. - 478, [1] с. : ил., табл.
6. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

2) Программное обеспечение

Список ПО:

1. Google Chrome
2. Яндекс Браузер
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5. ОС Linux Ubuntu

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

1. ЭБС Лань
2. ЭБС Znanium.com
3. ЭБС Университетская библиотека online
4. ЭБС ЮРАЙТ
5. ЭБС IPR SMART
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
7. Библиотека ТвГУ – <http://library.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

Коллекции цифровых образовательных ресурсов по темам курса и по различным учебным предметам.

**VI. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)**

1) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

При самостоятельной работе студенты, используют лекционный материал (опорный конспект), учебники и методические разработки. Для самостоятельной проработки, предлагаются следующие темы:

1. Концептуальные основы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
3. Нормирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
4. Комплексы круговой тренировки в избранном виде спорта.
5. Обучение двигательным действиям в избранном виде спорта. Причины ошибок, их предупреждение и исправление ошибок на каждом этапе обучения в избранном виде спорта.
6. Подбор комплексов упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием на развитие физических качеств.
8. Виды документов планирования в избранном виде спорта.
9. Самоконтроль в процессе индивидуальных (самостоятельных) занятий физической культурой и спортом.
10. Спортивная ориентация и отбор лиц, обладающих высоким уровнем способностей к определенному виду спортивной деятельности. Средства и методы отбора в избранном виде спорта.
11. Периодизация спортивной тренировки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Примеры заданий для самостоятельной работы студентов.  
Заполните таблицу «Классификация физических упражнений»

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движений	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

- Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств»

Методы воспитания	Характеристика методов

- Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристики»

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

- Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу)

Законы формирования двигательного навыка	Характеристики закона

- Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей»

Средства воспитания силовых способностей



Основные средства	Дополнительные средства

- Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика»

Методы воспитания силы	Характеристика метода

- Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристики»

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

- Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Знания и умения, полученные студентами при самостоятельном изучении, позволят, более качественно осваивать программный материал в процессе прослушивания лекционного курса. Активно обсуждать поставленные на семинарских занятиях проблемы и более успешно подготовиться к семестровым зачетам, итоговому экзамену и прохождению производственной и педагогической практик.

## 2) Методические рекомендации для подготовки к экзамену

К экзамену допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания по вопросам, выносившимся на групповые занятия.

Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется по вопросам, представленным в данной учебной программе. Подготовка к экзамену заключается в изучении тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учётом учебников, лекционных и семинарских занятий, сгруппированном в виде контрольных вопросов.

Экзамен по курсу проводится по билетам. Каждый билет включает один вопрос для устного ответа и один из вариантов тестовых заданий.

На экзамен студент сначала выполняет задание теста, сдает его и далее готовится к ответу на вопрос билета. Студенту предоставляется право отвечать на вопрос билета без подготовки по его желанию. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент

отсутствовал на занятиях в семестре. Качественной подготовкой к экзамену является:

- знание всего учебного материала по курсу;
- свободное оперирование материалом;
- демонстрация знаний дополнительного материала;
- чёткие правильные ответы на дополнительные вопросы.

#### Вопросы к экзамену

- 1 Теория физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина, её основные понятия.
- 2 Теоретико-методические, программно-нормативные, организационные, правовые и социально-экономические основы Российской системы физического воспитания.
- 3 Общепедagogические принципы физического воспитания.
- 4 Принципы спортивной тренировки.
- 5 Общая характеристика методов физического воспитания.
- 6 Специфические методы физического воспитания.
- 7 Формы организации занятий в физическом воспитании. Классификация и характеристика форм.
- 8 Общая характеристика средств физического воспитания.
- 9 Физическое упражнение-основное средство физического воспитания. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений.
- 10 Нагрузка при выполнении физических упражнений. Классификация и основные характеристики нагрузки.
- 11 Направленное воспитание личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
- 12 Сущность процесса обучения в физическом воспитании. Цели и задачи обучения.
- 13 Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов.
- 14 Особенности процесса формирования двигательных умений и навыков.
- 15 Общая характеристика физических качеств и закономерности их развития.
- 16 Сила и особенности методики её воспитания.
- 17 Скоростные способности и особенности методики их воспитания.
- 18 Выносливость и особенности методики её воспитания.
- 19 Гибкость и основы методики её воспитания.
- 20 Физическое воспитание студентов. Значение и задачи физического воспитания, формы организации занятий, содержание программ физического воспитания студентов.
- 21 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### 3) Требования к рейтинг-контролю.

Курс изучается на протяжении 3, 4 и 5 семестров. Формы контроля курсовая работа в 4 семестре и экзамен в 5 семестре.

В течение семестра текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация ведётся по следующим позициям: посещение занятий - 0,5 балла за каждое занятие; контрольные работы - стоимость задания в баллах указаны в работах; выполнение практических работ – максимально 8 баллов за каждую выполненную практическую работу. Дополнительные задания: презентации, доклады, иные формы заданий – максимально 10 баллов. Стоимость заданий в баллах указана в работах. Оценка на экзамене складывается из оценки за устный ответ на вопрос билета и оценки за выполнение задания теста в пропорции 50/50 из общей стоимости экзаменационной оценки 40 баллов.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЙТИНГ – КОНТРОЛЮ**

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся экзаменом, по итогам семестра составляет 60.

Обучающемуся, набравшему 40-54 балла, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке может быть выставлена оценка «удовлетворительно».

Обучающемуся, набравшему 55-57 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 15 баллов и выставлена экзаменационная оценка «хорошо».

Обучающемуся, набравшему 58-60 баллов, при подведении итогов семестра (на последнем занятии по дисциплине) в графе рейтинговой ведомости учета успеваемости «Премияльные баллы» может быть добавлено 27 баллов и выставлена экзаменационная оценка «отлично».

В каких-либо иных случаях добавление премиальных баллов не допускается.

Обучающийся, набравший до 39 баллов включительно, сдает экзамен. При наличии подтверждённых документально уважительных причин, по которым были пропущены занятия (длительная болезнь, обучение в другом вузе в рамках академической мобильности и др.), обучающийся имеет право отработать пропущенные занятия и получить дополнительные баллы в рамках

установленных баллов за модуль. Сроки и порядок отработки определяет преподаватель. Баллы выставляются в графе «отработка».

В университете действует следующая шкала пересчета рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся экзаменом:

от 40 до 69 - «удовлетворительно»;

от 70 до 84 - «хорошо»;

от 85 до 100 - «отлично».

В ведомости проставляются баллы и оценка, в зачетной книжке - только оценка.

## **VII. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)**

Мультимедиа, протоколы, таблицы, рабочие планы спортивных организаций, отчетная документация педагогической и производственной практик, наглядные пособия, спортивные залы и инвентарь.

## **VIII. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

В процессе преподавания дисциплины обеспечивается соблюдение следующих *специальных условий для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения*:

– возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать нарушение зрения;

– обеспечение беспрепятственного доступа в помещения (учебные аудитории, помещения для самостоятельной работы и др.), а также пребывания них.

В процессе преподавания дисциплины используются *адаптационные и вспомогательные технологии*, такие как:

а) технологии здоровьесбережения: обеспечиваются соблюдением ортопедического режима, профилактикой утомляемости, соблюдение

эргономического режима и обеспечением архитектурной доступности среды (окружающее пространство, расположение учебного инвентаря и оборудования аудиторий обеспечивают возможность доступа в помещения и комфортного нахождения в нём).

б) Использование возможностей электронной информационно образовательной среды Университета:

в) технологии индивидуализации обучения: обеспечиваются возможностью применения индивидуальных устройств и средств, учётом темпов работы и утомляемости, предоставлением дополнительных консультаций.

**Учебно-методические материалы** для обучающихся из числа инвалидов и лиц с нарушениями зрения предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть по просьбе студента частично осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья широко используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа.

Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем

и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

**При проведении процедуры текущего контроля результатов обучения** по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в печатной форме укрупненным шрифтом);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в электронной форме, в аудио формате);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (набор ответов на компьютере, устно).

**В ходе проведения промежуточной аттестации** предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

#### **IX. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	литература	Обновлен список основной	Пр.№4 заседания кафедры ТОФВ от

		литературы	14.03.24.
2.			
3.			