

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Института управления и
государственной службы
Р.Т. Харьковский
(подпись)
«_____» _____ 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Основы теории и методики физической культуры и спорта»

По направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль «Менеджмент в спорте и спортивной индустрии»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы теории и методики физической культуры и спорта» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент в спорте и спортивной индустрии» – __ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы теории и методики физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 970).

СОСТАВИТЕЛЬ:

д-р экон. наук, профессор Родионов А.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «21» 03 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой
производственного менеджмента _____ Родионов А.В.

Переутверждена: « _____ » 20 ____ года, протокол № ____

Директор института
управления и государственной службы _____ Харьковский Р.Г.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института управления и государственной службы «12» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ Резник А.А.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и практических знаний в области теории и методики физической культуры и спорта; формирование компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, преподавательскую и другие виды работ в области физической культуры и спорта; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств.

Задачи:

сформировать у студентов дидактические основы физического воспитания и спорта;

сформировать систему теоретических и практических знаний о физической культуре и спорте;

создать теоретико-методические основы обучения профессии, позволяющие решать задачи обучения в сфере ФК;

ориентировать на выбор оптимальных методик и технологий управления процессом физического воспитания;

сформировать навык по организации и проведению научных исследований в области физической культуры и спорта, а также умение анализировать, обобщать и интерпретировать полученную в ходе исследования информацию;

способствовать реализации творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Основы теории и методики физической культуры и спорта» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Менеджмент в спорте и спортивной индустрии».

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с частями ООП: «Эстетика физической культуры и спорта. Эстетическое воспитание средствами физической культуры», «История физической культуры и спорта», «Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг», «Управление эффективностью и результативностью в спорте», «Организация спортивно-зрелищных мероприятий».

Дисциплина позволяет формировать представление о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту посредством тесного взаимодействия с дисциплинами предметного цикла; обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта; способствует овладению базовым набором знаний, умений и практических навыков, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	знать: понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта; цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, компоненты ФК; роль гигиенических, оздоровительных и закаливающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний; уметь: использовать основы теоретических знаний в сфере физической культуры для оценивания и анализа информации при решении профессиональных задач; методически грамотно применять средства и методы физического воспитания; планировать различные формы тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся; владеть: навыками применения средств и методов обучения на этапе начального разучивая, углубленного разучивания и совершенствования; навыками проводить занятия на естественных и искусственных площадках, в зале и на улице с учетом погодных и климатических условий;
ПК-2. Способен осуществлять руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью	ПК-2.1. Планирует, определяет объем и достаточность ресурсов для организации занятий, проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации ПК-2.2. Иницирует разработку и утверждает	знать: научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания; формы и функции физической культуры; средства, методы физического воспитания;

	планы работы по основным направлениям физкультурно-спортивной деятельности. ПК-2.3. Осуществляет определение наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами физкультурно-спортивной организации	уметь: использовать знания контроля и оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в процесс тренировочного занятия; оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях; владеть: способностью устанавливать причинно-следственные связи, самостоятельно делать правильные умозаключения и выводы по актуальным проблемам в сфере физической культуры; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	144 (4 зач. ед)	144 (4 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54	20
в том числе:		
Лекции	36	10
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	18	10
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	36	36-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	90	124
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основные понятия и определения, проблематика курса «Основы ТиМФК и С»

Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство; место и роль дисциплины в системе научных знаний о физической культуре; методы исследования. Цели, задачи и наиболее общие принципы физического воспитания. Формулирование цели и основных задач: по управлению процессом физического развития, по физическому образованию, по направленному формированию личности.

Тема 2. Основные средства физического воспитания и спорта

Общая характеристика и квалификация ведущих средств физического воспитания: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Средства ЛФК, АФК.

Тема 3. Методы физического воспитания и спорта

Общая характеристика методов физического воспитания. Требования, предъявляемые к методу. Дидактические и специфические методы применяемые в ФК и С. Методы применяемые в ЛФК и АФК.

Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании

Характеристика и применение принципов в учебно-воспитательном процессе. Специфические принципы применяемые в ФК и С. Принципы спортивной тренировки.

Тема 5. Воспитание физических качеств

Основные физические качества. Закономерности формирования двигательных качеств. Сенситивные периоды. Физиологическая основа физических качеств. Методика развития быстроты. Компоненты скоростных качеств. Развитие гибкости. Виды гибкости. Методика развития гибкости. Виды силовых способностей. Методика развития силы. Ловкость и координационные способности. Методика развития координационных способностей. Виды и показатели выносливости.

Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании

Общая характеристика основных форм занятий. Урочные и неурочные формы. Части занятий. Основные задачи вводной, основной, заключительной части занятия.

Тема 7. Основы спортивной тренировки

Спорт в современном обществе, тенденции его развития. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Массовый спорт. Адаптивный спорт.

Тема 8. Физическая культура и физическое воспитание различных возрастных категорий населения

Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Физическая культура студентов. Физическая культура в зрелом, пожилом возрасте. Основные средства и методы поддержания работоспособности, здоровья. Прикладные направления деятельности в процессе физического воспитания. Общая характеристика прикладного направления в физическом воспитании.

4.3. Лекции

№	Название темы	Объем часов
---	---------------	-------------

п/п		Очная форма	Заочная форма
1	Основные понятия и определения, проблематика курса «Основы ТИМФК и С»	4	1
2	Основные средства физического воспитания и спорта	4	1
3	Методы физического воспитания и спорта	4	1
4	Принципы обучения в физическом воспитании	4	1
5	Воспитание физических качеств	6	2
6	Формы построения занятий в физическом воспитании	4	1
7	Основы спортивной тренировки	4	1
8	Физическая культура и физическое воспитание различных возрастных категорий населения	6	2
Итого:		36	10

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Основные понятия и определения, проблематика курса «Основы ТИМФК и С»	2	1
2	Основные средства физического воспитания и спорта	2	1
3	Методы физического воспитания и спорта	2	1
4	Принципы обучения в физическом воспитании	2	1
5	Воспитание физических качеств	2	2
6	Формы построения занятий в физическом воспитании	2	1
7	Основы спортивной тренировки	2	1
8	Физическая культура и физическое воспитание различных возрастных категорий населения	4	2
Итого:		18	10

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Основные понятия и определения, проблематика курса «Основы ТИМФК и С»	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	11	15
2	Основные средства физического воспитания и спорта	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями.	11	15
3	Методы физического	Подготовка к	11	15

	воспитания и спорта	практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений.		
4	Принципы обучения в физическом воспитании	Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение.	11	15
5	Воспитание физических качеств	Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации	12	16
6	Формы построения занятий в физическом воспитании	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации.	11	16
7	Основы спортивной тренировки	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	11	16
8	Физическая культура и физическое воспитание различных возрастных категорий населения	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации	12	16
Итого:			90	124

4.7. Курсовые работы предусмотрены учебным планом

Темы курсовых работ

1. Спортивно-массовая работа и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному

развитию индивида.

6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
13. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
14. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
16. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
17. Основы современной методики воспитания двигательных координационных способностей.
18. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
19. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
20. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
21. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
22. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
23. Социальные функции и формы физической культуры.
24. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Методы строго регламентированного упражнения и их классификация.
26. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
27. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
28. Методические принципы физического воспитания.
29. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
30. Инновационные направления в системе физического воспитания.
31. Формирование интереса и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
32. Проблемы оптимального построения системы спортивных

соревнований.

33. Отбор и прогнозирование спортивной одаренности.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрияшина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва :Спорт, 2016. - 280 с.ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>

2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2019. - 160 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1510921>

3. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 96 с. - ISBN 978-5-9765-4420-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839536>

4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с.ISBN 978-5-906839-42-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913071>

5. Морозова, Е. В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Е. В. Морозова. - Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика. - 2008. - №1. - С. 35-40. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514964>

б) дополнительная литература:

1. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Починкин А.В. - Москва :Спорт, 2016. - 384 с.ISBN 978-5-906839-55-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914112>

2. Григорович, Е. С. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/509590>

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259199>

4. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для вузов / В.Г. Никитушкин. – М. : Советский спорт, 2016. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806165.html>

5. Массовая физическая культура и оздоровление населения // Вестник спортивной науки. – №2. – 2021 [Электронный ресурс]. – М. : Спорт, 2021. – Режим доступа: https://www.studentlibrary.ru/book/sport_2-2021.html

6. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков [Электронный ресурс] / А. Суник. – М. : Советский спорт, 2014. – URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5850098534.html>

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» –
<https://www.consultant.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagement.ru

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –
<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –
<https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Основы теории и методики физической культуры и спорта» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP

Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Основы теории и методики физической культуры и спорта»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	знать: понятийный аппарат теории и методики физической культуры и спорта; цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, компоненты ФК; роль гигиенических, оздоровительных и закалывающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний;
Основной		Базовый	уметь: использовать основы теоретических знаний в сфере физической культуры для оценивания и анализа информации при решении профессиональных задач; методически грамотно применять средства и методы физического воспитания; планировать различные формы тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся;
Заключительный		Высокий	владеть: навыками применения средств и методов обучения на этапе начального разучивая, углубленного разучивания и совершенствования; навыками проводить занятия на естественных и искусственных площадках, в зале и на улице с учетом погодных и климатических условий;
Начальный	ПК-2. Способен осуществлять руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной	Пороговый	знать: научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания; формы и функции физической культуры; средства, методы физического воспитания;

Основной	деятельностью	Базовый	уметь: использовать знания контроля и оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в процесс тренировочного занятия; оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях;
		Высокий	владеть: способностью устанавливать причинно-следственные связи, самостоятельно делать правильные умозаключения и выводы по актуальным проблемам в сфере физической культуры; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.
Заключительный			

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тема 1. Основные понятия и определения, проблематика курса «Основы теории и методики ФК и С»	4
			УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной	Тема 2. Основные средства физического воспитания и спорта Тема 3. Методы физического воспитания и спорта	4

			деятельности.		
2	ПК-2.	Способен осуществлять руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью	ПК-2.1. Планирует, определяет объем и достаточность ресурсов для организации занятий, проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации	Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании Тема 5. Воспитание физических качеств	4
			ПК-2.2. Иницирует разработку и утверждает планы работы по основным направлениям физкультурно-спортивной деятельности.	Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании Тема 7. Основы спортивной тренировки	4
			ПК-2.3. Осуществляет определение наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами физкультурно-спортивной организации	Тема 8. Физическая культура и физическое воспитание различных возрастных категорий населения	4

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие	знать: понятийный аппарат теории и методики физической культуры	Тема 1. Основные понятия и определения,	доклад, сообщение, тестовые задания,

	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма .	и спорта; цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры и спорта, компоненты ФК; уметь: использовать основы теоретических знаний в сфере физической культуры для оценивания и анализа информации при решении профессиональных задач; владеть: навыками применения средств и методов обучения на этапе начального разучивая, углубленного разучивания и совершенствования;	проблематика курса «Основы теории и методики ФК и С»	рефераты
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и берегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	знать: роль гигиенических, оздоровительных и закалывающих мероприятий с людьми всех возрастов по формированию ЗОЖ и профилактике заболеваний; уметь: методически грамотно применять средства и методы физического воспитания; планировать различные формы тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся; владеть: навыками проводить занятия на естественных и искусственных площадках, в зале и на	Тема 2. Основные средства физического воспитания и спорта Тема 3. Методы физического воспитания и спорта	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

			улице с учетом погодных и климатических условий;		
2	ПК-2. Способен осуществлять руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью	ПК-2.1. Планирует, определяет объем и достаточность ресурсов для организации занятий, проведения спортивных мероприятий физкультурно-спортивной организации	знать: научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания; уметь: использовать знания контроля и оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в процесс тренировочного занятия; владеть: способностью устанавливать причинно-следственные связи,	Тема 4. Принципы обучения в физическом воспитании Тема 5. Воспитание физических качеств	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		ПК-2.2. Иницирует разработку и утверждает планы работы по основным направлениям физкультурно-спортивной деятельности.	знать: формы и функции физической культуры; средства, методы физического воспитания; уметь: оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях; владеть: самостоятельно делать правильные умозаключения и выводы по актуальным проблемам в сфере физической культуры;	Тема 6. Формы построения занятий в физическом воспитании Тема 7. Основы спортивной тренировки	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		ПК-2.3. Осуществляет определение наиболее эффективных	знать: средства, методы физического воспитания;	Тема 8. Физическая культура и физическое	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями, нормативными правовыми актами физкультурно-спортивной организации	уметь: использовать знания контроля и оценки влияния физических нагрузок на здоровье и функциональное состояние занимающихся, а также вносить соответствующие коррективы в процесс тренировочного занятия; владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.	воспитание различных возрастных категорий населения	
--	--	--	---	---	--

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Основы теории и методики физической культуры и спорта как профилирующая дисциплина в формировании специалиста в области физической культуры, АФК, ЛФК.

2. Место и роль дисциплины в системе научных знаний о физической культуре.

3. Роль физической культуры как элемента культуры общества и человека.

4. Основные понятия: физическая культура физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность, физическое образование, физическое совершенство.

5. Цели и задачи ФК, ФВ, ФР, ЛФК. Основные виды физической и спортивной подготовки.

6. Основные средства физического воспитания. Классификация средств ФВ.

7. Общая характеристика и квалификация ведущих средств физического воспитания: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

8. Техника физических упражнений и биодинамическая характеристика их структуры.

9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека и учет их в процессе физического воспитания.

10. Педагогическое и психофизиологическое обоснование формирования двигательных умений, навыков и умений высшего порядка.

11. Учет значения физиологических фаз, компонентов, перенос и разрушение навыков в процессе обучения двигательным действиям.

12. Сущность применения дидактических принципов научности, сознательности и активности в процессе физического воспитания.

13. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.

14. Сущность применения дидактических принципов индивидуализации, систематичности и постепенности в процессе физического воспитания.

15. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий.

16. Методы использования слова в процессе физического воспитания.

17. Методы использования наглядности (демонстрация) воспитания в процессе физического воспитания.

18. Применение практических методов в процессе физического воспитания.

19. Методы, направленные преимущественно на освоение двигательных действий.

20. Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.

21. Применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.

22. Основные физические качества. Закономерности формирования двигательных качеств. Сенситивные периоды. Физиологическая основа физических качеств.

23. Характеристика силовых способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

24. Характеристика быстроты и ее развитие в процессе физического воспитания.

25. Характеристика координационных способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

26. Характеристика выносливости и ее развитие в процессе физического воспитания.

27. Характеристика гибкости и ее развитие в процессе физического воспитания.

28. Методика воспитания основных физических качеств

29. Урок - основная форма занятий физическими упражнениями.

30. Организационное обеспечение урока и методические формы организации учебной деятельности занимающихся в процессе физического воспитания.

31. Сущность основных требований, предъявляемых к методике урока, к деятельности и подготовке педагога в успешном его проведении.

32. Основы спортивной тренировки. Цель, задачи и основные стороны

содержания спортивной тренировки

33. Прикладные направления деятельности в процессе физического воспитания. Общая характеристика прикладного направления в физическом воспитании.

34. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

35. Физическая культура студентов. Физическая культура в зрелом, пожилом возрасте. ЛФК И АФК. Основные средства и методы поддержания работоспособности, здоровья.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2. Типовые тестовые задания

1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:

- Обще подготовительные упражнения;
- Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
- Избранные соревновательные упражнения;
- Соревновательные упражнения;
- Специально подготовительные упражнения;

2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

- Специально подготовительные
- Имитационные;
- Гимнастические;
- Обще развивающие;
- Подводящие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:

- a) Методы общей и специальной физической подготовки.
 - b) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
 - c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - d) Специфические и общепедагогические;
 - e) Игровой и соревновательный;
4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:
- a) Специальной координации;
 - b) Специальной быстроты.
 - c) Специальной выносливости;
 - d) Специальной гибкости;
 - e) Специальной ловкости;
5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:
- a) Физические упражнения;
 - b) Игровые и соревновательные упражнения.
 - c) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
 - d) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
 - e) Тренировочные снаряды и оборудование;
6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:
- a) Степень освоения техники вида спорта;
 - b) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
 - c) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
 - d) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
 - e) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;
7. Спортивная подготовка – это:
- a) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
 - b) Упорядоченная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
 - c) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
 - d) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
 - e) Повторное выполнение спортивного упражнения;

8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

- а) Соревновательные и игровые упражнения;
- б) Индивидуальные упражнения;
- в) Групповые упражнения.
- г) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
- д) Избранные упражнения;

9. Интервальные методы тренировки – это:

- а) Повторные методы;
- б) Комбинированные методы;
- в) Игровые и соревновательные методы;
- г) Равномерные и переменные методы.
- д) Повторные и комбинированные методы;

10. Тактическое мышление – это:

- а) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- б) Оценка соревновательной ситуации;
- в) Специальная тактическая подготовка;
- г) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.

д) Формирование тактических знаний, умений и навыков;

11. Физические упражнения – это:

- а) Мобилизующие, корригирующие средства;
- б) Упражнения повышенной интенсивности;
- в) Специфические упражнения избранного вида спорта;
- г) Специально подготовительные упражнения.
- д) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- а) Тактика;
- б) Реакция;
- в) Техника;
- г) Стадия;
- д) Интеракция.

13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- а) Десять зон.
- б) Пять зон;
- в) Шесть зон;
- г) Семь зон;
- д) Восемь зон;

14. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- a) Структуру многолетних тренировочных циклов.
- b) Микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- c) Структуру отдельного тренировочного занятия.
- d) Структуру этапов тренировки.
- e) Структуру больших тренировочных циклов.

15. На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:

- a) На 6 этапов;
- b) На 2 этапа.
- c) На 4 этапа;
- d) На 3 этапа;
- e) На 5 этапов;

16. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

- a) Соревновательный метод.
- b) Подвижный метод.
- d) Микроцикл.
- e) Цикл базовой подготовки.

18. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:

- a) Специальная подготовка.
- b) Психическая подготовка.
- c) Интегральная подготовка.
- d) Специфическая подготовка.
- e) Волевая подготовка.

19. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

- a) Результаты тренировки.
- b) Физической подготовки.
- c) Спортивных результатов.
- d) Техничко-тактической подготовки.
- e) Спортивной тренировки.

20. Эффективность системой тренировки обеспечивается:

- a) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- b) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- c) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

d) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

e) Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

21. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:

- a) Технической подготовки;
- b) Игровой подготовки;
- c) Соревновательной подготовки;
- d) Научно-методического обеспечения;
- e) Теоретической подготовки.

22. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

- a) Избранные соревновательные упражнения;
- b) Соревновательные упражнения;
- c) Игровые упражнения;
- d) Специально подготовительные упражнения;
- e) Тактические упражнения.

23. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

- a) Общей подготовки спортсмена;
- b) Специальной подготовки спортсмена;
- c) Интегральной подготовки спортсмена;
- d) Технической подготовки спортсмена;
- e) Тактической подготовки.

24. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся :

- a) Методы общей и специальной физической подготовки.
- b) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;
- c) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- d) Специфический и общепедагогические;
- e) Игровой и соревновательный;

25. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

- a) Соревновательным методом.
- b) Равномерным методом;
- c) Попеременным методом;
- d) Интервальным методом;
- e) Игровым методом;

26. Под технической подготовкой следует понимать:

- a) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- b) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;
- c) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее

технического результата;

д) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;

е) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

27. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:

а) Эффективность техники;

б) Экономичность техники.

с) Стабильность техники;

д) Результативность техники;

е) Вариативность техники;

28. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

а) Прикладной физической подготовкой;

б) Специальной двигательной подготовкой.

с) Специальной физической подготовкой;

д) Спортивной подготовкой;

е) Общей физической подготовкой;

29. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:

а) Специфический метод;

б) Комбинированный метод;

с) Смешанный метод.

д) Круговой метод;

е) Повторный метод;

30. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:

а) Тренировочной подготовкой;

б) Соревновательной подготовкой;

с) Технической подготовкой.

д) Тактической подготовкой;

е) Специальной подготовкой;

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов

4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Темы курсовых работ

1. Спортивно-массовая работа и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
13. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
14. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
16. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
17. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
18. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
19. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
20. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
21. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
22. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
23. Социальные функции и формы физической культуры.
24. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
25. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.

26. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
27. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
28. Методические принципы физического воспитания.
29. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
30. Инновационные направления в системе физического воспитания.
31. Формирование интереса и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
32. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
33. Отбор и прогнозирование спортивной одаренности.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству курсовая работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Курсовая работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Курсовая работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Курсовая работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Курсовая работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Методы, направленные преимущественно на освоение двигательных действий.
2. Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств.
3. Характеристика соревновательного метода обучения
4. Характеристика принципа доступности и индивидуализации
5. Характеристика принципа систематичности
6. Характеристика принципа сознательности и активности
7. Характеристика принципа наглядности
8. Характеристика принципа непрерывности процесса физического воспитания
9. Характеристика принципа прогрессирующего воздействия
10. Характеристика принципа циклического построения занятий
11. Характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия
12. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
13. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков
14. Структура процесса обучения и особенности его этапов
15. Сила и основы методики воспитания
16. Скоростные способности и основы методики их воспитания
17. Выносливость и методика воспитания

18. Гибкость и методика совершенствования
 19. Ловкость и методика и методика развития
 20. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
 21. Классификация форм занятий в физическом воспитании
 22. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия)
 23. Структура урока физической культуры
 24. Методы организации занимающихся на уроке
 25. Классификация урочных форм занятий
 26. Особенности неурочных форм занятий
 27. Правила определения задач урока
 28. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке
 29. Страховка и помощь на уроке
 30. Технология проведения пульсометрии на уроке физической культуры.
 31. Технология составления плана-конспекта урока физической культуры
 32. Особенности физического воспитания людей пожилого возраста
 33. Определение плотности урока физической культуры и факторы, от которых зависит плотность урока
 34. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
 35. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
 36. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
 37. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
 38. Физическая культура в жизни студенческой молодежи
 39. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста
 40. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
- Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено

хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)