

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.17  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика физической культуры**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: заочная

Год набора: 2019

Общая трудоемкость: 9 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	3	Итого
Форма контроля	Зачет	Экзамен	
<b>Вид занятий</b>			
Лекции	8	2	10
Лабораторные			
Практические	4	4	8
Руководство: курсовые работы		1	1
Промежуточная аттестация	0,25	0,35	0,6
Контактная работа			
Самостоятельная работа	128	164	292
Контроль	3,75	8,65	12,4
<b>Итого</b>	144	180	324

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н, доцент Пиянзин А.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «21» сентября 2018 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – освоение студентами теоретических и научно-методических основ физического воспитания и спорта и их практической реализации в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: школьный курс по физической культуре, научно-исследовательские основы физической культуры и спорта.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: основы спортивной тренировки, теория и методика базовых видов спорта, теория и методика избранного вида спорта, технологии физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-педагогический практикум, биомеханика двигательной деятельности.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 «Физическая культура»)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 «Физическая культура»)	Планируемые результаты обучения
Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1)	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи	<b>Знать:</b> способы анализа задачи, выделяя её базовые составляющие; способы анализа проблемных ситуаций; понятие и классификацию систем; структуру и закономерности функционирования систем; особенности системного подхода в научном познании; - понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; <b>Уметь:</b> осуществлять анализ поставленной задачи с выделением из неё базовых составляющих; <b>Владеть:</b> способами критического анализа информации, необходимой для решения поставленной задачи; - способностью критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности.

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>способами осуществления поиска необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности;</p>
	<p>УК-1.2. Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов</p>	<p><b>Знать:</b> способы поиска информации через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет.</p> <p><b>Уметь:</b> осуществлять поиск необходимой информации для решения поставленных задач в профессиональной деятельности; подбирать необходимую информацию для раскрытия отношений между предметами; выявлять связи и критически анализировать, интерпретировать и систематизировать информацию, требуемую для решения поставленных задач; работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;</p> <p><b>Владеть:</b> способами поиска и подбора необходимой информации для решения поставленных задач через библиотеку, электронно-библиотечные системы, Интернет.</p>
	<p>УК-1.3. При обработке информации грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b> способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; способы работы с информацией; виды и формы работы с педагогической и научной литературой;</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать, применять системный подход и аргументировать свою точку зрения; -работать с информацией, представленной в различной форме; -обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения;</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>синтезировать информацию, представленную в различных источниках; использовать контент электронной информационно-образовательной среды; анализировать информационные ресурсы; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок; обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; - обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p> <p><b>Владеть:</b> методиками аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); способностью работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; способами анализа информации и формулирования выводов, основанных на фактах.</p>
Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, с учетом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста. УК-6.3. Логически и	Знать: способы, методы управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
		Уметь: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
		Владеть: современными технологиями управления своим временем, выстраивая и реализовывая траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	аргументировано анализирует результаты своей деятельности. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	
Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)	ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	<b>Знать:</b> технологию планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста <b>Уметь:</b> планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста <b>Владеть:</b> технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
	ОПК-1.2. Дозировует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	<b>Знать:</b> дозировку физических нагрузок; параметры спортивной тренировки. <b>Уметь:</b> рассчитать дозировку физических нагрузок; определить параметры спортивной тренировки. <b>Владеть:</b> навыками расчета дозировки спортивных тренировок; навыками определения параметров спортивной тренировки.

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	<p><b>Знать:</b> двигательные режимы; упражнения для различного возраста и пола занимающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> составлять комплексы упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся; составлять комплексы упражнений с учетом двигательных режимов.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками составления комплексов упражнений в зависимости от пола и возраста занимающихся; навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов.</p>
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<p><b>Знать:</b> методологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Историю физической культуры и идеи олимпизма, социально-возрастные особенности целевых групп, приоритетные направления Стратегии развития физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать условия для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. способностью организовывать оздоровительную и спортивно-массовую работу в образовательной</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 «Физическая культура»)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		организации
	ОПК-6.2. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики правила судейства</p> <p><b>Уметь:</b> теоретические и методические основы, необходимые для реализации образовательного процесса</p> <p><b>Владеть:</b> основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире</p>
	ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации	<p><b>Знать:</b> технологии физкультурно-спортивной деятельности; гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни; осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой</p> <p><b>Владеть:</b> навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности; навыками осуществления контроля за организмом; навыками соблюдения личной гигиены.</p>



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек 1.	Средства и методы физического воспитания.	2	2		-	
Модуль 1	Лек 2.	Принципы физического воспитания. Основы теории и методики обучения двигательным действиям. Основы развития физических качеств: сила и скоростные способности, основы методики их воспитания.	2	2		-	
Модуль 1	Лек 3.	Основы развития физических качеств: выносливость и гибкость, основы методики их воспитания. Основы развития физических качеств: двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	2	2		-	
Модуль 1	Лек 4.	Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.	2	2		-	
Модуль 1	Пр 1.	Семинар. Подготовить рефераты, длительность выступления 5-8 минут.	2	2		-	Доклад

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Пр 2.	Семинар. Подготовить одно из следующих заданий: - план-конспект урока/занятия в образовательном учреждении; - план-конспект занятия/мероприятия во внеучебное время; - план-конспект занятия/мероприятия в кружке/секции и т.п. Длительность выступления 5-8 минут. Разработка следующих документов (на примере любого учреждения, по выбору студента): - общий план работы по физическому воспитанию; - годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию; - календарно-тематический план (в зависимости от выбранного учреждения: например, на триместр, семестр, полугодие).	2	2		-	
Модуль 1	Сам. раб.	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Подготовка рефератов по тематике письменных работ.	2	128		-	
Модуль 1	ПА	Контроль полученных знаний (устный опрос).		2			Зачет
Модуль 2	Лек. 1	Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Общая характеристика спорта. Основы спортивной тренировки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Технология планирования в спорте.	3	2		-	
Модуль 2	Пр3 1	Семинар. Подготовить сообщения, длительностью выступления 5-8 минут.	3	2		-	
Модуль 2	Пр34	Семинар. Подготовить сообщения по теме "Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте": в свободной форме, длительностью выступления 5-8	3	2		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 2	ПрЗ 11	Оперативное планирование: планирование отдельного тренировочного занятия. - Разделиться на малые группы (самостоятельно и/или на усмотрение преподавателя). - Повторить технологии планирования в спорте. - Разработать тренировочное занятие (вид спорта, возраст - по выбору малой группы) - Сделать сообщение для всей группы, обосновывая свой выбор. Опрос по изученным темам. Форма проведения: устно и/или письменно (на усмотрение преподавателя). - Повторить лекционный материал по темам 1-7. - Ответить на вопросы преподавателя (устно или письменно).	3	2		-	
Модуль 2	Сам. раб.	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Подготовка рефератов по тематике письменных работ.	3	75		-	
Модуль 2	ПА	Контроль полученных знаний (устный опрос).	3	2		-	ЭКЗАМЕН
<b>Итого:</b>				<b>324</b>			

## **5. Образовательные технологии**

Лекционно-семинарско-зачетная система.

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Слушать лекцию.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	УК-1, УК-6, ОПК-1, ОПК-6	Вопросы к зачету № 1-42
3	УК-1, УК-6, ОПК-1, ОПК-6	Вопросы к экзамену № 43-98

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад, реферат (наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания.
2	Формирование личности в процессе физического воспитания.
3	Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
4	Силы природы как аспект физического воспитания.
5	Игра как метод физического воспитания.
6	Соревнование как метод физического воспитания.
7	Особенности процесса обучения двигательным действиям.
8	Сила и основы методики её воспитания.
9	Скоростные способности и методики их воспитания.
10	Выносливость и основы методики её воспитания.
11	Гибкость и основы методики её воспитания.
12	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
13	Урочные формы занятий по физической культуре в образовательных учреждениях разного уровня.
14	Внеурочные формы занятий по физической культуре в образовательных учреждениях разного уровня.
15	Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
16	Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
17	Физическое воспитание детей школьного возраста.
18	Особенности физического воспитания в семье.
19	Организация физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
20	Физическое воспитание в системе профессионального образования.
21	Разработка плана-конспекта урока/занятия (на тему по выбору студента).
22	Методические основы физического воспитания в вузе
23	Формы организации физического воспитания студентов.
24	Физическая культура в режиме трудового дня.
25	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
26	Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

№ п/п	Темы
27	Спортивные достижения и тенденции их развития.
28	Основные аспекты спортивной тренировки.
29	Спортивная подготовка как многолетний процесс.
30	Планирование спортивной подготовки.
31	Учет в процессе спортивной тренировки.
32	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
33	Характеристика средств специально оздоровительной направленности.
34	Характеристика физкультурно-оздоровительных.
35	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если он свободно владеет материалом, проявляет оригинальность при выполнении заданий, активно участвует в обсуждении, отвечает на вопросы и аргументирует ответы.

Владеет глубокими базисными знаниями и умениями, четко воспроизводит учебную информацию, осуществляет активный перенос знаний в смежные дисциплины и темы, владеет анализом, сравнением, обобщением, верно использует научную терминологию, аргументирует точку зрения и свое отношение к данному вопросу, материал излагает грамотно, логично, уверенно, понимает высокую социальную значимость профессии ответственно и качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики, способен к самореализации и самообразованию

- **оценка «хорошо»** - допускаются неточности, используются материалы самоподготовки, но невысок уровень проявления творчества, смекалки, затруднения при решении творческих заданий, проявлении самостоятельности мышления, эрудиции, рефлексии своего практического опыта, понимает высокую социальную значимость профессии ответственно, но недостаточно качественно выполняет профессиональные задачи, соблюдает принципы профессиональной этики, но не до конца осознает способность к самореализации и самообразованию

- **оценка «удовлетворительно»** - допускаются неточности, варианты решения заданий носят формальный характер, низкий уровень проявления творчества, смекалки, эрудиции, рефлексии своего практического опыта, с трудом понимает высокую социальную значимость профессии, некачественно выполняет профессиональные задачи, нарушает принципы профессиональной этики, не осознает способность к самореализации и самообразованию

- **оценка «неудовлетворительно»** - студент не понимает высокую социальную значимость профессии, не выполняет профессиональные задачи, не соблюдает принципы профессиональной этики, не владеет материалом, не выделяет главные идеи, не понимает сущности изученного материала, не достаточно владеет интеллектуальными операциями: анализа, синтеза, обобщения.

**Примерные тематика курсовых работ**

1. Особенности подготовки футболистов в соревновательном период».
2. Особенности физической подготовки юных теннисисток 12-16 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Развитие технико-тактических способностей юных волейболистов 14-16 лет.
4. Совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на воспитание координационных способностей юных футболистов.
5. Теоретическое и экспериментальное обоснование методики формирования спортивной мотивации у юных футболистов.
6. Этапы многолетнего совершенствования подготовки юных акробатов с применением инновационных технологий.
7. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет.
8. Формирование осанки и комплексное развитие способностей детей 5-6 лет средствами художественной гимнастики.
9. Дифференцированный подход к скоростно-силовой подготовке гандболисток 14-16 лет.
10. Тренировочный и соревновательный процессы подготовки гандболисток высокой квалификации.
11. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболисток в нападении.
12. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания.
13. Обоснование интегративной методики отбора детей.
14. Учебно-тренировочный процесс подготовки самбистов.
15. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе подготовки.
16. Влияние скоростно-силовых упражнений на интенсификацию учебно-тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников.
17. Совершенствование технической подготовки юных футболистов на основе развития способностей к сохранению равновесия.
18. Влияние использования неспецифических тренировочных средств повышения выносливости юных футболистов на их техническую подготовленность и физическое развитие.
19. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет.
20. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий.
21. Развитие специальных физических качеств и оздоровление подростков 12-14 лет, занимающихся в секциях по баскетболу.
22. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий.
23. Обеспечение надежности бросков мяча в гандболе.
24. Влияние различных методов упражнения на формирование интереса школьников 5 –

6 классов к урокам каратэ.

25. Эффективность методики обучения навыкам плавания юношей старшего школьного возраста.
26. Повышение работоспособности юных акробатов средствами спортивной тренировки.
27. Средства подготовки при повышении выносливости юных футболистов.
28. Пути повышения эффективности индивидуальных тактических действий гандболистов в нападении.
29. Оздоровительная атлетическая гимнастика в системе дополнительного образования старших школьников.
30. Индивидуальная оценка перспективности юных бегунов на средние дистанции.
31. Инновационные программа тренировочного процесса и ее реализация при подготовке юных баскетболистов.
32. Теоретическое и экспериментальное обоснование формирования спортивной мотивации у юных баскетболисток.
33. Организационно-методические условия проведения подвижных игр в непосредственно образовательной деятельности детей дошкольного возраста.
34. Воспитание скоростно-силовых качеств у теннисисток 12-16 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.
35. Различные методы развития выносливости у юных хоккеистов на этапе начальной специализации.
36. Особенности развития выносливости у детей 10 лет с использованием подвижных игр.
37. Экспериментальное обоснование методики взаимосвязи физической и психологической подготовки самбистов.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в печатном виде с использованием компьютера в объеме 20-40 стр., согласно требованиям, указанных в Методических рекомендациях по выполнению курсовой работы.

### **Критерии оценивания работы:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%.



- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления"](#). При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 ["Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления"](#). Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются незначительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Используется менее 50 % современной литературы не старше 5 лет.
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если содержание и структура реферата не соответствует выбранной теме; работа является не достаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Минимальный процент оригинальности (в том числе цитирование) реферата должен составлять 25%. Имеются значительные недочёты в содержании реферата, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы. Мало используется современная литература по теме реферата.
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту: 1) если он не подготовил реферат; 2) если подготовил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре реферата, не соответствует выбранной теме, неправильно оформлен список используемой литературы; **процент оригинальности** (в том числе, цитирование) реферата составляет **менее 25%**.

### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 2,3

№ п/п	Вопросы к зачету (экзамену)
1	Теория и методика физического воспитания и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2	Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3	Физическое воспитание как система, ее структура.
4	Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
5	Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
6	Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
7	Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.

№ п/п	Вопросы к зачету (экзамену)
8	Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
9	Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
10	Структура обучения двигательному действию.
11	Характеристика средств физического воспитания.
12	Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
13	Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
14	Характеристика форм физического воспитания.
15	Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
16	Функции современного спорта.
17	Типы спорта, сложившиеся в мире.
18	Виды спорта, отличительные признаки.
19	Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).
20	Структура системы подготовки спортсменов.
21	Спортивная ориентация и отбор (характеристика, понятия, уровни отбора).
22	Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
23	Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
24	Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
25	Комплексный контроль в процессе тренировки.
26	Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
27	Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
28	Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
29	Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
30	Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
31	Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
32	Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
33	Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
34	Классификация уроков физической культуры.
35	Урок физической культуры - основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
36	Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
37	Формы организации физического воспитания в школе.
38	Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
39	Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
40	Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П.Ф. Лесгафта).
41	Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
42	Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
43	Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
44	Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиадах.

№ п/п	Вопросы к зачету (экзамену)
45	Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
46	Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
47	Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
48	Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
49	Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
50	Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
51	Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
52	Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
53	Методика оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста.
54	Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
55	Методика повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
56	Методика закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
57	Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
58	Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
59	Формы физического воспитания в семье.
60	Характеристика программ физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
61	Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.
62	Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
63	Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
64	Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
65	Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
66	Методика уроков физической культуры в V классах.
67	Методика уроков физической культуры в V-VIII классах.
68	Методика уроков физической культуры в IX-XI классах.
69	Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
70	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
71	Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
72	Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства, методы, формы).
73	Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
74	Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
75	Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
76	Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).

№ п/п	Вопросы к зачету (экзамену)
77	Реализация содержания школьной программы физического воспитания в зависимости от региональных особенностей страны.
78	Представить пример годового учебного плана по физической культуре в школе.
79	Представить пример общешкольного плана физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.
80	Представить пример плана работы по физической культуре на четверть (на материале одной из четвертей).
81	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в условиях общеобразовательной школы.
82	Цель, субъект, объект управления физической культурой и спортом (в РФ)
83	Структура органов управления физической культурой и спортом в РФ.
84	Финансирование физической культуры и спорта.
85	Функции и методы управления физической культурой и спортом.
86	Основные документы управленческой деятельности учителя физической культуры (положение о соревнованиях, смета, заявка на соревнование и др.).
87	Закон РФ о физической культуре и спорте (краткая характеристика основных положений)
88	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности взрослого населения.
89	Подготовительные и подводящие упражнения применительно к основному упражнению (упражнения во выборе).
90	Использование физических упражнений, обладающих комплексным (интегральным) воздействием при развитии физических качеств школьников.
91	Представить схему научного исследования.
92	Представить пример процесса обучения конкретному двигательному действию (по выбору студента).
93	Тесты для определения уровня физической подготовленности школьников, методика их применения.
94	Использование методов обучения на различных этапах обучения двигательному действию.
95	Реализация принципов физического воспитания на уроках физической культуры.
96	Реализация задач физического воспитания на уроках физической культуры.
97	Составить комплекс физических упражнений для детей дошкольного возраста.
98	Характеристика нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	Посещение лекционных и практических занятий не менее 80%. Подготовка докладов и написание письменной работы (реферата и т.п.). В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы)

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	оценка «не зачтено» - отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Не выполнение условий допуска.
3	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	оценка «отлично» выставляется студенту, если - глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплины; - точное использование терминологии; - логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины
		«хорошо»	оценка «хорошо» - умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку с позиции теории и практики изучаемой дисциплины;- достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы по курсу «Теория и методика физической культуры»;- использование необходимой специальной терминологии по дисциплине; -правильное изложение ответа на вопросы; -усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины
		«удовлетворительно»	оценка «удовлетворительно» - недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта по дисциплине;- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;- использование научной терминологии по курсу «Теория и методика физической культуры»; -изложение ответа на вопросы с существенными ошибками; - слабое владение инструментарием учебной дисциплины

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«неудовлетворительно»	оценка «неудовлетворительно» отсутствие знаний и компетенции в рамках образовательного стандарта по дисциплине

Тестирование:

Зачет

40-100% правильных ответов

Экзамен

80-100% правильных ответов – оценка «отлично»

60-79% правильных ответов – оценка «хорошо»

40-59% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<40% правильных ответов - не прохождение текущего контроля.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Данилов, А.В.	Физическая культура : учебное пособие / А.В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный.	Учебное пособие	2019	Репозиторий ТГУ
2	Гилев, Г.А.	Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный.	Учебник	2018	Репозиторий ТГУ
3	Пиянзин, А. Н.	Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - Тольятти : ТГУ, 2017. - 80 с. : ил. - Библиогр.: с. 79-80. - ISBN 978-5- 8259-1151-9.	Учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
4	Пиянзин, А. Н.	Методика физического воспитания: электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин. _ Тольятти, ТГУ ; Изд-во ТГУ, 2018.- 1 оптический диск.	Учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ
5	Холодов, Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2018. — 496 с.	Учебник	2018	Репозиторий ТГУ

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Алёшин, В.В.	Физическая подготовка студента : учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, т.В. Та. — Москва : Научный консультант, 2017. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный.	Учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
2.	Коровин, С.С.	Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учебное пособие / С.С. Коровин, Т.М. Панкратович. — Оренбург : ОГПУ, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-85859-683-7. — Текст : электронный.	Учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ
3.	Тиссен, П.П.	Теория и методика обучения физической культуре : учебно-методическое пособие / П.П. Тиссен, Т.А. Ботагариёв. — Оренбург : ОГПУ, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-85859-689-9. — Текст : электронный.	Учебно-методическое пособие	2019	Репозиторий ТГУ
4.	Третьякова, Н.В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный.	Учебное пособие	2016	Репозиторий ТГУ



### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (У-125)	Стол�ы ученические двухместные (моноблок); стол преподавательский; стулья; доска аудиторная .
3	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для	Стол�ы ученические двухместные, стол

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет