

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

Б1.О.07.03  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Теория и методика физического воспитания и спорта  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16,00	16,00
Лабораторные		
Практические	32,00	32,00
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	-	-
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	48,35	48,35
Самостоятельная работа	24,00	24,00
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>108,00</b>	<b>108,00</b>

Рабочую программу составил(и):

профессор, доцент, доктор пед.наук Балашова В.Ф.

---

(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 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Тренерская деятельность в области физической культуры и спорта

Срок действия рабочей программы дисциплины до 31.08.2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

---

(протокол заседания №2 от 22.09.2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование у студентов компетенций, позволяющих организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, использования психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Обеспечение теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Базовые виды двигательной деятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре», «Психология», «Педагогика».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Элективные дисциплины по физической культуре», «Технология и организация воспитательных практик (классное руководство)», «Основы вожатской деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Управление методической деятельностью спортивной школы», «Циклические виды спорта», «Теория и методика фитнес-аэробики», «Плавание», «Ациклические виды спорта», «Групповые и персональные занятия в фитнес-клубах», «Производственная практика (преддипломная практика)».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-14 - Способен к подготовке и проведению тренировочных занятий со спортсменами по видам подготовки в избранном виде спорта.	ПК – 14 - Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– основные ключевые понятия теории и методики физической культуры;</li><li>– исторические аспекты и этапы развития отечественной системы физического воспитания;</li><li>– нормативно-правовые, психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;</li><li>– методические направления в формировании физической культуры личности;</li><li>– современные формы построения занятий физического воспитания;</li><li>– биодинамические особенности и содержание физических упражнений, основы их использования в решении задач физического воспитания и спорта;</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастные особенности развития основных физических качеств;</li> <li>- формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и воспитательных целях;</li> <li>- методики подготовки спортсменов;</li> <li>- педагогические основы и возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li> <li>- психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;</li> <li>- подходы к выбору и особенностям использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения;</li> <li>- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.</li> </ul>
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрировать учебные предметы для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.) при проведении уроков по физической культуре и во внеурочной деятельности;</li> <li>- дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- планировать и комплексно применять различные средства обучения физической культуре;</li> <li>- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</li> <li>- учитывать основные закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности в процессе работы;</li> <li>- применять принципы физической культуры;</li> <li>- определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями</li> </ul>

		<p>федеральных государственных образовательных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>- выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания;</li> <li>- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий для лиц различного возраста;</li> <li>- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;</li> <li>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;</li> <li>- технологиями обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных</li> </ul>
--	--	---

		<p>государственных образовательных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста;</li> <li>- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий со взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;</li> <li>- методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;</li> <li>- приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.);</li> <li>- технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся;</li> <li>- навыками формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса;</li> <li>- умениями разрабатывать планы коррекции образовательного процесса по физической культуре в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1 – Теория и методика физического воспитания (ФВ)	Лек 1	Тема 1.1 – Сущность и причины возникновения ФВ в обществе. Теория и методика ФВ как учебная дисциплина, ее основные понятия. Система ФВ в Российской Федерации. Цель и задачи ФВ. Общие социально-педагогические принципы системы ФВ.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 1	Тема 1.1 – Направленное формирование личности в процессе ФВ. Технологии воспитательной деятельности педагога по ФВ и спорту. Средства и методы формирования физической культуры личности.	1	4	5	-	Доклад с презентацией, устный опрос
	Лек 2	Тема 1.2 – Средства и методы ФВ. Формы построения занятий в ФВ.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 2	Тема 1.2 – Средства ФВ: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы. Методы ФВ: специфические – практические методы; неспецифические – общепедагогические методы. Урочные и неурочные формы занятий. Структура урока.	1	4	5	-	Практическое занятие, тест
	Лек 3	Тема 1.3 – Общепедагогические и специфические принципы ФВ.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 3	Тема 1.3 – Классификация общепедагогических и специфических принципов ФВ.	1	2	5	-	Практическое занятие, тест
	Лек 4	Тема 1.4 – Основы теории и методики обучения двигательным действиям.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 4	Тема 1.4 – Двигательные умения и навыки как предмет обучения в ФВ. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательному навыку и особенности его этапов.	1	2	5	-	Доклад с презентацией

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек 5	Тема 1.5 – Физические качества, теоретико-практические основы и закономерности их развития.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 5	Тема 1.5 – Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	1	4	5	-	Устный опрос. Доклад с презентацией Конспект урока по ФВ
	Лек 6	Тема 1.6 – Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возрастов. Физическое воспитание студенческой молодежи.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 6	Тема 1.6 – Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Назначение и задачи, построение и основы методики ППФП.	1	4	5	-	Доклад с презентацией
Раздел 2 – Теория и методика спорта	Лек 7	Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.	1	2	-	-	Конспект
	Лек 8	Основы построения спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки.	1	2	-	-	Конспект
	Пр3 8	Цель, задачи, средства, методы, принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки.	1	2	5	-	Устный опрос. Доклад с презентацией
	Пр3 9	Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в микроциклах, мезоциклах и макроциклах.	1	2	10	-	Устный опрос. Доклад с презентацией План тренировки



Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ПрЗ 10	Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Оперативное планирование.	1	2	10	-	Устный опрос. Доклад с презентацией Перспективный план
	ПрЗ 11	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	1	2	10	-	Устный опрос. Доклад с презентацией
	ПрЗ 12	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	1	2	5	-	Устный опрос. Доклад с презентацией
	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	1	2	100		Тест
	СР	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1 и 2.	1	24,00	20	-	-
	ПА		1	0,35	-	-	-
	Контроль	Экзамен	1	35,65	-	-	-
	Контакт. работа		1	48,35	-		
	ПСЦ				10		
<b>Итого:</b>				<b>108,00</b>	<b>(100 +100)/2</b>		

**Схема расчета итогового балла** - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения. Формы обучения:

- лекционные занятия в активном диалоговом формате, с использованием мультимедийного контента в виде презентаций;
- практические занятия с разработкой конспектов урока и учебно-тренировочного занятия;
- самостоятельная работа с литературой, с электронными информационными ресурсами (электронные учебники, Internet-ресурсы);
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения:

- проблемный семинар;
- семинар с использованием эвристического (сократовского) метода.

Методы обучения: дискуссия, решение проблемной (производственной) ситуации, эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения:

- проблемный семинар;
- семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций.

Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения:

- семинар «круглый стол».

Методы обучения: дискуссия, презентационный метод.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ПК-14	Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену.

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

### **7.2.1. Подготовить реферат и выступить с докладом и презентационным материалом.**

#### **Темы (примерные) рефератов, докладов, презентаций по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта»**

1. Двигательная активность школьников как основа здорового образа жизни.
2. Развитие координационных способностей у школьников различного возраста.
3. Сравнительная характеристика развития силы (выносливости, гибкости) у спортсменов разных специализаций.
4. Сравнительная характеристика развития скоростно-силовых способностей у занимающихся различными видами спортивной деятельности.
5. Сравнительная характеристика развития координационных способностей у спортсменов разных специализаций.
6. Формирование морально-волевых качеств в процессе физического воспитания.
7. Учитель физической культуры и его педагогическая деятельность в школе.
8. Организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.
9. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
10. Планирование учебной работы по физической культуре в школе и ее роль в повышении эффективности учебного процесса.
11. Влияние занятий спортивной деятельностью на формирование психических свойств и качеств личности.
12. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию в школе.
13. Формы организации учащихся на уроке, их использование в зависимости от возрастных особенностей детей, вида и типа уроков.
14. Круговая форма организации учащихся на уроке, ее использование в зависимости от возрастных особенностей детей и направленности.
15. Методы обучения. Использование их на уроке в зависимости от возраста детей и этапов обучения.
16. Применение ТСО на уроках физической культуры в школе.
17. Материально-техническое оснащение занятий физической культурой.
18. Организационное обеспечение уроков до и во время их проведения.
19. Методы научного исследования, используемые в области физической культуры.
20. Плотность урока и ее значение. Условия, влияющие на плотность урока.
21. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников.
22. Способы определения и регулирования нагрузки на уроках физической культуры в школе.
23. Методы оценки и контроля двигательной подготовленности школьников.
24. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.
25. Домашние задания по физической культуре (значение, особенности, содержание, контроль за их выполнением).
26. Физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки у школьников.
27. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста.
28. Преемственность в физическом воспитании дошкольников и учащихся начальной школы.
29. Учет возрастных особенностей при развитии физических качеств у школьников.
30. Физическое воспитание детей в семье.
31. Организация и проведение спортивных соревнований среди школьников.

32. Физическое воспитание детей по месту жительства.
33. Особенности физического воспитания детей в малокомплектных сельских школах.
34. Профессионально-педагогическая деятельность учителя.
35. Формы организации физического воспитания студентов.
36. Основные направления в развитии спортивного движения.
37. Спортивные достижения и тенденции их развития.
38. Особенности построения тренировки в различных видах спорта.
39. Характеристика физкультурно-оздоровительных систем и средств специально оздоровительной направленности.
40. Методика организации тренировочного процесса в избранном виде спорта

Примечание: Студент выбирает тему для доклада, реферата, презентации и готовит сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Реферат – это, вид научно-исследовательской, учебно-поисковой работы, краткий доклад по заданной (выбранной) теме, обобщающий информацию из разных источников.

Реферат необходимо выполнять в печатном виде. Его объем устанавливается в пределах 25 страниц, но не менее 10 страниц. Текст должен быть набран в редакторе WORD строки располагать через 1,5 интервала, шрифт Times New Roman 14. Нумерация страниц проставляется в нижней части листов по центру. Титульный лист оформляется в соответствии с установленной формой.

*Структура реферата:*

- титульный лист,
- содержание (оглавление),
- введение,
- основная часть (теоретическое и практическое задания),
- заключение,
- список используемой литературы.

**Критерии оценки:** *оценочное средство - доклад, презентация*

– **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 50%.

– **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 50%. Имеются не значительные недочёты в содержание 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 недостаточно 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 50%. Имеются значительные недочёты в содержание 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 50%.

### **7.2.2. Комплект практических заданий:**

**Кейс-задачи для раздела «Дидактические основы теории и методики физического воспитания»**

**Задание 1.** Заполните таблицу "Техника физических упражнений" (на примере избранного вида спорта).

Основные характеристики техники физических упражнений	Раскройте суть каждой из характеристик техники физических упражнений
1. Пространственные	
2. Временные	
3. Пространственно-временные	
4. Силовые	
5. Ритмические	
6. Качественные	

**Задание 2.** Заполните таблицу "Критерии технического мастерства" (на примере избранного вида спорта).

Критерии технического мастерства	Характеристика критериев
1.	
2.	
3.	
...	

**Задание 3.** Заполнить план-схему обучения какому-либо технико-тактическому действию (на примере избранного вида спорта) и подготовить по ней мультимедийную презентацию. План-схема выполняется в виде таблицы по следующим разделам:

Средства обучения (для каждого этапа обучения)	Методические указания	Возможные ошибки	Предполагаемые причины ошибок	Способы устранения ошибок
1.Ознакомление: -..... -..... -.....				
2. Разучивание: -..... -..... -.....				
3. Совершенствование: -..... -..... -.....				

**Кейс-задачи для раздела «Содержание, направленность и методика развития выносливости, силовых, скоростных, координационных качеств, их взаимовлияние и взаимодействие».**

**Кейс-задача 1.** Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

*Задание.* Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

**Кейс-задача 2.** В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать:

- 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения;
- 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения;
- 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

*Задание.* Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

**Кейс-задача 3.**

- Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

- Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**Кейс-задача 4.** Обосновать выбор контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения			
Для оценки простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

**Кейс-задача 5.** Обосновать продолжительность (в секундах, минутах) и интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

**Кейс-задача 6.** Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

**Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

**7.2.3. Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

1. Игра, гимнастика, спорт, туризм как средство и метод физического воспитания.
2. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем; внеклассная работа, внешкольная работа. Особенности содержания и методики проведения занятий в подготовительной и специальной медицинских группах.
3. Физическая культура в жизни взрослого человека. Профессионально–прикладные формы физической культуры
4. Спортивные достижения - их социальная значимость и тенденции развития спортивного движения. Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений.
5. Основные направления совершенствования организации подготовки высококвалифицированных спортсменов.
6. Профессионализм и любительство в спорте. Проблемы допинга в спорте.
7. Адаптивный спорт (паралимпийский, сурдлимпийский, специальный).
8. Заслуженные тренеры современности: секреты успеха.
9. Профессионально-ориентированные виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад.
10. Экстремальные виды спорта, популярные в России. Опасность для здоровья, профилактика травматизма.

**Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными;



- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности исторических фактов;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

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

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 1

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта как наука и учебная дисциплина. История становления и развития.
2.	Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические особенности.
3.	Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при формировании физической культуры личности.
4.	Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся. .
5.	Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
6.	Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
7.	Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
8.	Вспомогательные средства физической культуры (естественные силы природы, гигиенические факторы), их характеристика, методика использования.
9.	Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление» и их характеристика.
10.	Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору. .
11.	Характеристика методов слова, и наглядности. Особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
12.	Методы психорегуляции при занятиях физическими упражнениями и спортом.

13.	Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
14.	Характеристика методов равномерного и переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
15.	Характеристика методов повторного и интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
16.	Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
17.	Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
18.	Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
19.	Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
20.	Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
21.	Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
22.	Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
23.	Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
24.	Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
25.	Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
26.	Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
27.	Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
28.	Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
29.	Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
30.	Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления.
31.	Основные закономерности развития физических способностей.
32.	Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими способностями.
33.	Принципы развития физических способностей.
34.	Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
35.	Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
36.	Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
37.	Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
38.	Возрастные особенности развития координационных способностей.
39.	Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
40.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
41.	Средства физической культуры для формирования осанки и коррекции телосложения.
42.	Возрастные особенности развития двигательных способностей.

43.	Методы оценки уровня развития физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).
44.	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Возрастные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
45.	Формы занятий физическими упражнениями в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).
46.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
47.	Типичные возрастные особенности и психолого-педагогическая характеристика детей школьного возраста.
48.	Формы построения занятий физическими упражнениями в школе и их типология.
49.	Занятия урочного типа, их отличительные особенности, типы уроков.
50.	Содержание и структура урочных занятий, их виды.
51.	Особенности методики обучения двигательным действиям школьников.
52.	Особенности развития физических способностей детей школьного возраста.
53.	Понятие о планировании в физическом воспитании (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
54.	Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Характеристика видов контроля.
55.	Содержание, методика и формы педагогического контроля в физическом воспитании.
56.	Понятие об учете, объекты учета, формы учета. Документы учета при контроле.
57.	Физическая культура в средних специальных и высших учебных заведениях. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.
58.	Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов.
59.	Направления деятельности кафедр физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
60.	Формы, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
61.	Физкультурно-массовая работа в детских оздоровительных лагерях.
62.	Организация и планирование воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях.
63.	Методика подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.
64.	Возникновение и состояние современного спорта. Классификация спорта.
65.	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.
66.	Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований.
67.	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
68.	Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки.
69.	Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные и общеподготовительные упражнения, соревновательные и специально подготовительные упражнения).
70.	Естественно-средовые, медико-биологические и психологические средства спортивной тренировки.
71.	Материально-технические средства спортивной тренировки. Концепция искусственно-управляемой среды.
72.	Общие и специальные принципы спортивной тренировки (общие положения).
73.	Принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям.
74.	Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
75.	Принцип непрерывности тренировочного процесса.
76.	Волнообразность и вариативность динамики нагрузки.

77.	Принцип цикличности тренировочного процесса.
78.	Понятие о технической подготовке спортсмена, место и значение спортивной техники в различных видах спорта. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена.
79.	Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки (стадии и направленность технической подготовки). Методические приемы совершенствования технической подготовки на разных этапах тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки.
80.	Понятие о физической подготовке спортсмена, ее роль в современном спорте. Виды, задачи и средства физической подготовки.
81.	Понятие о тактической подготовке спортсмена (активная, пассивная и смешанная тактика, тактика рекордов).
82.	Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов. Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в отдельных видах спорта.
83.	Понятие о психологической подготовке, ее виды и значение. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
84.	Интегральная подготовка спортсмена.
85.	Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). Структура отдельного тренировочного занятия.
86.	Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие микроциклы), соревновательные микроциклы, восстановительные микроциклы.
87.	Типы и структура мезоциклов (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный, восстановительно-поддерживающий).
88.	Спортивная форма. Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки.
89.	Структура годичных и многолетних циклов (подготовительный, соревновательный, переходный периоды).
90.	Структура многолетней спортивной подготовки.
91.	Планирование, контроль и учет как элементы управления спортивной тренировкой.
92.	Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению.
93.	Годовой план, его содержание и методика составления.
94.	Контроль в подготовке спортсменов (значение и виды контроля).
95.	Контроль за физической и технической подготовленностью спортсмена.
96.	Основные формы и организация контроля.
97.	Периодизация спортивной тренировки.
98.	Этапы многолетней спортивной подготовки.
99.	Спортивная ориентация и спортивный отбор.
100.	Проблема допинга в современном спорте.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуре, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры и спорте, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно ответить, раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и допускает неточности в ответах на дополнительные вопросы.

## 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.	Андреев В. В., Морозов А.И., Фоминых А.В.	Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. 101 с.	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
2.	Борисова В.В., Руднева Л.В.	Теория и методика физической культуры: курс лекций. - Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. 244 с	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС "IPRbooks"
3.	Германов Г. Н.	Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. 224 с.	учебное пособие	2023	ЭБС "IPRbooks"
4.	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.- Москва: Издательство «Спорт», 2020. 200 с.	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
5.	Матвеев Л. П.	Теория и методика физической культуры.- Москва: Издательство «Спорт», 2021. 520 с.	учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля	2021	ЭБС "IPRbooks"

## 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.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физического воспитания и спорта.- Москва: Изд. Центр «Академия», 2004. 480 с.	учебное пособие	2004	ЭБС «IPRbooks»
2.	Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология.- Москва: Издательство «Спорт», 2017. 128с.	учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
3.	Ямалетдинова Г. А.	Педагогика физической культуры и спорта.- Москва: Издательство Юрайт, 2022. 244 с.	учебное пособие	2022	ЭБС «IPRbooks»
4.	Манжелей И. В.	Педагогика физического воспитания.- Москва: Издательство Юрайт, 2022. 182 с.	учебное пособие	2022	

### 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](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](https://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : [link.springer.com](https://link.springer.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : [sciencedirect.com](https://sciencedirect.com). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : [cambridge.org](https://cambridge.org). – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](https://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - <https://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniy.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – бессрочно



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

№ 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>
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	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	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-321)	Столы ученические двухместные; стол преподавательский, стул преподавательский; стулья ученические, доска аудиторная