

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры  
Кафедра ТОФК и туризм

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. декана ФФК  
  
Ю.А. Джаубаев  
« 10 »  2023 г.  
М.П. 

**Рабочая программа дисциплины**

**Введение и специальность**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

*49.03.01 Физическая культура*

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная тренировка в избранном виде спорта*

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*очная / заочная*

Год начала подготовки – 2022

Карачаевск, 2023

Программу составил(а): к.п.н,доц.Джаубаев Ю.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры:

ТОФК и туризма на 2023-2024 учебный год

Протокол № 10 от 30.06.2023г.

Заведующий кафедрой



доц. Джирикова Ф.Д.

## Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	10
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	11
6. Образовательные технологии .....	20
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций. ....	22
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	39
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	55
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	57
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	58
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	60
12. Лист регистрации изменений .....	62
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	75
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	75
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	77
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов.....	80
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	94
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	95
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	97
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	100
12. Лист регистрации изменений .....	102

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

### **Введение в специальность**

**Целью** изучения дисциплины является:

знакомство студентов с общей характеристикой физической культуры как общественного и педагогического явления, и разделами, относящимися к связанной с физическим воспитанием практике направленного использования физической культуры в обществе (производственная физическая культура, физическая культура в повседневном быту, ее оздоровительно-гигиенические, оздоровительно-рекреативные, оздоровительно-восстановительные и другие формы).

**Для достижения цели ставятся задачи:**

1. изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
2. обеспечение научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта;
3. освоение методов исследования, навыков организации и проведения эксперимента;
4. освоение умений практической реализации научно-методических положений в прогрессе физкультурно-спортивных занятий;
5. освоение методов применения технических средств и компьютерной техники в процессе проведения теоретических и практических исследований;
6. практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания
7. Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура», (квалификация – «бакалавр»).

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Введение в специальность» (ФТД.01) относится к вариативной части ФТД.В.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	ФТД .01
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Введение в специальность относится к факультативной дисциплине. Введение в специальность является практической дисциплиной для дальнейшей профессиональной деятельности.	

**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения дисциплин: история физической культуры, теория и методика физической культуры и спорта, педагогика физической культуры-. В рамках этой дисциплины формируют следующие компетенции УК-1, УК-6, УК-7, ОПК-3, ОПК-4, ПК-4.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПОП бакалавра обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<b>Коды компетенции</b>	<b>Результаты освоения ОПОП</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>УК-1</b>	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку	Знать: принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры  Уметь: применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки  Владеть: практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжировать ее для решения поставленной задачи по различным типам запросов

		<p>зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи</p> <p>УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки</p>	
<b>УК-6:</b>	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>УК.Б-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста</p> <p>УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует</p>	<p>Знать: способы управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>Уметь: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>Владеть: способами управления своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>

		результаты своей деятельности	
<b>УК-7:</b>	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.Б-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК.Б-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.Б-7.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеть:</b> навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>ОПК-3</b>	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-	ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического	<b>Знать:</b> способы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых

	<p>спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта базовых видов спорта</p>	<p>видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p><b>Уметь:</b> проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>
<b>ОПК-4</b>	<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.</p> <p>ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду</p>	<p><b>Знать:</b> способы проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками проведения тренировочных занятий различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>



		<p>спорта в зависимости от поставленных задач;</p> <p>ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки</p>	
<b>ПК-4</b>	<p>ПК-4. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК.Б.-4.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки</p> <p>ПК.Б.-4.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования</p> <p>ПК.Б.-4.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-</p>	<p><b>Знать:</b> способы осуществления планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками осуществления планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки спорта</p>

		<p>мезо-, макроструктуры тренировочного процесса;</p> <p>ПК.Б.-4.4. Обеспечивает участие спортсменов на соревнованиях соответственно их опыту и уровню квалификации</p>	
--	--	---	--

**4.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)*</b> (всего)		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	36	4
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	36	4
практикумы		
интерактивные часы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
курсовые работы		
консультация перед экзаменом		

Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	36	64
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		4
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет 3 семестр	зачет

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

Для очной формы

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
				всего	Аудиторные занятия			Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
					Лек	Пр.	С/р		
1	2/3	Взаимосвязь содержания педагогических целей с построением модели бакалавра.			2	2	УК-1, УК-6, УК-7, ОПК-3,- ОПК-4, ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Доклад	
2	2/3	Физическая культура как общественное явление.			2	2	УК-1, УК-6, УК-7,	Устное изложение материала	

							ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	препода вателем Реферат
3	2/3	Физическая культура в системе высшего образования			4	4	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Тестиро вание
4	2/3	Физическая культура в связи с основными понятиями.			4	4	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Опрос
5	2/3	Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры, функционально-обеспечивающая и результативная сторона, материальные и духовные ценности физической культуры.			4	4	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Письмен ные работы Тестиро вание
6	2/3	Цель, задачи, структура, учебной и внеучебной формы занятий физической культуры в ВУЗе			2	2	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Доклад
7	2/3	Основная, подготовительная и специально-			2	2	УК- 1,УК- 6,УК-7,	Устное изложе ние

		медицинская группы студентов					ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	материала преподавателем Реферат
8	2/3	Учебная программа, нормы физической подготовленности			4	4	УК-1,УК-6,УК-7, ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос
9	2/3	Содержание подготовки и деятельности педагога; перманентное образование, теоретическая и профессиональная подготовка, конкретный состав умений.			2	2	УК-1,УК-6,УК-7, ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос
10	2/3	Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта			2	2	УК-1,УК-6,УК-7, ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Письменные работы Тестирование
11	2/3	Цели обучения и цели образования, содержание образования.			4	4	УК-1,УК-6,УК-7,	Устное изложение материала

							ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	ла препода вателем Опрос
12	2/3	Модель подготовки и модель деятельности бакалавра по физической культуре			4	4	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложен ие материа ла препода вателем Опрос
Итого			72		36	36		

Для заочной формы

№ п/ п	Кур с/ сем ест р	Раздел, тема дисциплины	Общ ая труд оемк ость (в часа х)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
				всег о	Аудиторны е уч. занятия			Планиру емые результ аты обучени я	Формы текущег о контрол я
					Ле к	Пр	С/ р		
1	2/3	Компоненты цели обучения: содержание, методы, организационные условия, контроль учебно- воспитательного процесса по физической культуре	6		2	4	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложен ие материа ла препода вателем Доклад	
2	2/3	Физическая культура как общественное явление.	6			4	УК- 1,УК- 6,УК-7,	Устное изложен ие материа ла	

							ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	препода вателем Реферат
3	2/3	Физическая культура в системе высшего образования	6			6	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Тестиро вание
4	2/3	Физическая культура в связи с основными понятиями.	6		2	6	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Опрос
5	2/3	Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры, функционально-обеспечивающая и результативная сторона, материальные и духовные ценности физической культуры.	6			6	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Письмен ные работы Тестиро вание
6	2/3	Цель, задачи, структура, учебной и внеучебной формы занятий физической культуры в ВУЗе	6		2	6	УК- 1,УК- 6,УК-7, ОПК-3,- ОПК- 4,ПК-4.	Устное изложе ние матери ала препода вателем Доклад
7	2/3	Основная, подготовительная и специально-	6			6	УК- 1,УК- 6,УК-7,	Устное изложе ние

		медицинская группы студентов					ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	материала преподавателем Реферат
8	2/3	Квалификационная характеристика определяющая уровень и качество обучения.	6		2	6	УК-1,УК-6,УК-7, ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос
9	2/3	Роль физической культуры в обществе.	6			2	УК-1,УК-6,УК-7, ОПК-3,- ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос: дать характеристику форм и функций физической культуры: специфические (образовательные, прикладные, оздоровительно-реабилитационные и рекреат



								ивные) и общие (эстетические, нормативные и информационные)
10	2/3	Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта	6			6	УК-1,УК-6,УК-7,ОПК-3,-ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Письменные работы Тестирование
11	2/3	Эффективность деятельности и предпосылки повышения педагогического мастерства тренера, преподавателя по физической культуре и спорту	6			6	УК-1,УК-6,УК-7,ОПК-3,-ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос
12	2/3	Структурные компоненты и особые требования к деятельности тренера, преподавателя физической культуры	6			6	УК-1,УК-6,УК-7,ОПК-3,-ОПК-4,ПК-4.	Устное изложение материала преподавателем Опрос
Итого			72		8	64		

## **5.2. Виды занятий и их содержание**

### **5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

#### **Тема: Правовая база подготовки педагога по физической культуре и спорту**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Предмет, цели, задачи учебной дисциплины «Введение в специальность», её связь с другими учебными дисциплинами. Роль специальности в рыночной экономике страны.

#### **Тема: Основная профессиональная образовательная программа по специальности.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Понятие и структура ОПОП специалистов среднего звена по специальности 49.03.01 Физическая культура. Требования к минимуму содержания основной профессиональной образовательной программы по специальности: учебные дисциплины, циклы дисциплин.

#### **Тема: Организация учебного процесса по специальности**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Бюджет учебного времени: максимальная учебная нагрузка, аудиторные занятия и внеаудиторная самостоятельная работа студентов.

Формы учебных занятий: лекция, семинар, практическое занятие, консультации и др. Производственная практика: виды, этапы прохождения и организация. Текущая, промежуточная и итоговая государственная аттестация. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса по специальности.

#### **Тема: Квалификационная характеристика выпускника**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Квалификационная характеристика выпускника. Основные виды деятельности бакалавра. Квалификационные справочники работ и профессий. Профессиональные требования, нравственный уровень, профессиональная этика бакалавра. Документационное подтверждение квалификации бакалавра: диплом об окончании высшего учебного учреждения.

#### **Тема: Компетенции в сфере самоорганизации и самоуправления**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Планирование деятельности студентов. Определение перечня ресурсов. Организация самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа студента: понятие, назначение, функции. Формы самостоятельной работы:

аудиторная и внеаудиторная. Методы самостоятельной работы. Средства самостоятельной работы студента с конспектом, с учебной и справочной литературой. Методика ведения конспектов лекций, учебной литературы. Составление плана деятельности студентов. Анализ ресурсов. Анализ плана деятельности за неделю

**Тема: Направления деятельности педагога по физической культуре и спорту**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Предпосылки возникновения физкультурно-педагогического образования в России. Возникновение и становление педагогической профессии в сфере физической культуры. Роль специальности в рыночной экономике страны. Специфичность и значимость профессии «Педагог по физической культуре и спорту».

**Тема : Возможности трудоустройства по специальности**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Требования к специалистам на рынке труда. Спрос и предложение на педагогов по физической культуре и спорту.

**Тема : Проектная работа «Моя будущая профессия»**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии: Защита проекта «Моя будущая профессия». Зачётная работа.

***5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий***

Учебным планом не предусмотрены.

**5.4. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены.

***5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости***

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов; публикация тезисов; научных статей; подготовка и защита курсовой работы / проекта; другие).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а

также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся КЧГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий практического и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии

используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание

изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### 3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-1</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> базовые составляющие в соответствии	Не знает базовые составляющие в соответствии	В целом знает базовые составляющие в соответствии	Знает на достаточном уровне базовые составляющие в соответствии	В полном объеме знает базовые составляющие в соответствии

	заданными требованиями	заданными требованиями	и с заданными требованиями	соответствии с заданными требованиями	и с заданными требованиями
	<b>Уметь:</b> применять базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями	Не умеет применять базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями	В целом умеет применять базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями	Умеет на достаточном уровне применять базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями	В полном объеме умеет применять базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями
	<b>Владеть:</b> практическими навыками применения базовых составляющих в соответствии с заданными требованиями	Не владеет практически навыками применения базовых составляющих в соответствии с заданными требованиями	В целом владеет практически навыками применения базовых составляющих в соответствии с заданными требованиями	Владеет на достаточном уровне практически навыками применения базовых составляющих в соответствии с заданными требованиями	В полном объеме знает владеет практически навыками применения базовых составляющих в соответствии с заданными требованиями
Повышенный	<b>Знать:</b> возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Не знает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В целом знает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Знает на достаточном уровне возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В полном объеме знает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
	<b>Уметь:</b> применять возможные	Не умеет применять возможные	В целом умеет применять	Умеет на достаточном	В полном объеме

возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	уровне применять возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	умеет применять возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
<b>Владеть:</b> практически всеми навыками применения возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Не владеет практически всеми навыками применения возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В целом владеет практически всеми навыками применения возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Владеет навыками применения возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В полном объеме владеет практически всеми навыками применения возможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки

### УК-6

Базовый	<b>Знать:</b> инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Не знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В целом знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Знает на достаточном уровне инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В полном объеме знает инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
	<b>Уметь:</b> применять инструмент	Не умеет применять инструмент	В целом умеет применять инструмент	Умеет выбирать инструменты	В полном объеме умеет



	ы и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	ы и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
	<b>Владеть:</b> практически навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Не владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В целом владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В полном объеме владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
Повышенный	<b>Знать:</b> применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач,	Не знает применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов,	В целом знает применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач,	Знает на достаточном уровне применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных	В полном объеме знает применения инструментов и методов управления временем при выполнении

проектов, при достижении поставленных целей.	при достижении поставленных целей.	проектов, при достижении поставленных целей.	задач, проектов, при достижении поставленных целей.	конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
<b>Уметь:</b> применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Не умеет применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В целом умеет применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Умеет применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В полном объеме умеет применять инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.
<b>Владеть:</b> практическими навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Не владеет практически навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В целом владеет практически навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	В полном объеме владеет навыками применения инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

**УК-7.**

Базовый	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и</p>	<p>Не знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и</p>	<p>Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и</p>	<p>Знает на достаточно высоком уровне здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и</p>	<p>В полном объеме умеет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и</p>
	<p><b>Уметь:</b> воспитывать у занимающихся здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>	<p>Не умеет воспитывать у занимающихся здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>	<p>В целом умеет воспитывать у занимающихся здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>	<p>Умеет выбирать воспитывать у занимающихся здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>	<p>В полном объеме умеет воспитывать у занимающихся здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий</p>

	ей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	й организма и условий реализации профессиональной деятельности.	особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	ческих особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	реализации профессиональной деятельности.
	<b>Владеть:</b> способность использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Не владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	В целом владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Владеет навыками работы способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	В полном объеме владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
Повышенный	<b>Знать:</b> здоровьесбере	Не знает здоровьесбере	Знает здоровьесбере	Знает на достаточно	В полном объеме знает

	регающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и	регающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и	регающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и.	м уровне здоровьерегающие технологии и для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности и профессиональной деятельности.	здоровьерегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
<b>Уметь:</b>	Не умеет	В целом	Умеет	В полном	
воспитывать у занимающихся здоровьерегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий	воспитывать у занимающихся здоровьерегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации	воспитывать у занимающихся здоровьерегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации	выбирать воспитывать у занимающихся здоровьерегающие технологии и для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации	объеме умеет воспитывать у занимающихся здоровьерегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной	

реализации профессиональной деятельности и	профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	организма и условий реализации профессиональной деятельности	ьной деятельности
<b>Владеть:</b> способность использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Не владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	В целом владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Владеет навыками работы способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	В полном объеме владеет способностью использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

**ОПК-3**

Базовый	<b>Знать:</b> способы планирования	Не знает способы планирования методики	Знает способы планирования методики	Знает на достаточно высоком уровне способы	В полном объеме знает способы планирования

методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств
<b>Уметь:</b> воспитывать у занимающихся способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств физической культурой	Не умеет воспитывать у занимающихся способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	В целом умеет воспитывать у занимающихся способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Умеет выбирать воспитывать у занимающихся способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	В полном объеме умеет воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профиспособностью формирования здорового образа жизни

			средств		
	<b>Владеть:</b> способами планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Не владеет способами планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	В целом владеет способами планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Владет способами планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	В полном объеме владеет способами планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств
Повышенный	<b>Знать:</b> способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Не знает способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Знает способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	Знает на достаточно высоком уровне способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств	В полном объеме знает способы планирования методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств





	обучающих ся на занятиях с использова нием средств	с использован ием средств	я на занятиях с использован ием средств	ности обучающи хся на занятиях с использова нием средств	на занятиях с использование м средств
<b>ОПК-4.</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> терминолог ию, средства и методы техническо й подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта.	Не знает терминологи ю, средства и методы технической подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта	Знает терминологи ю, средства и методы технической подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта	Знает на достаточно м уровне термиоло гию, средства и методы техническо й подготовк и, двигательн ую задачу в избранном виде спорта	В полном объеме знает терминологию , средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.
	<b>Уметь:</b> применять терминолог ию, средства и методы техническо й подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта	Не умеет применять терминологи ю, средства и методы технической подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта	В целом умеет применять терминологи ю, средства и методы технической подготовки, двигательну ю задачу в избранном виде спорта	Умеет применять термиоло гию, средства и методы техническо й подготовк и, двигательн ую задачу в избранном виде спорта	В полном объеме умеет применять терминологию , средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта
	<b>Владеть:</b> способами применения	Не владеет способами применения	В целом владеет способами	Владеет способами применени	В полном объеме владеет

	терминологию, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	терминологию, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	применения терминологию, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	я терминологию, средствам и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта
Повышенный	<b>Знать:</b> терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Не знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Знает на достаточно уровне терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	В полном объеме знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта
	<b>Уметь:</b> применять терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Не умеет применять терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.	В целом умеет применять терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.	Умеет применять терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	В полном объеме умеет применять терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта.

	виде спорта.			в избранном виде спорта.	
	<b>Владеть:</b> способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	Не владеет способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	В целом владеет способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	Владеет способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта	В полном объеме владеет способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта
<b>ПК-4.</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> способы осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планирования.	Не знает способы осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	Знает способы осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	Знает на достаточном уровне способы осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	В полном объеме знает способы осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.

	<b>УМЕТЬ:</b> осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	Не умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	В целом умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	Умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.	В полном объеме умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования.
	<b>Владеть:</b> способами осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	Не владеет способами осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	В целом владеет способами осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	Владеет способами осуществления процесса планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	В полном объеме владеет способами применения терминологии, средствами и методами технической подготовки, двигательной задачи в избранном виде спорта
Повышенный	<b>Знать:</b> способы составления планов для	Не знает способы составления планов для	Знает способы составления планов для	Знает на достаточно высоком уровне способы	В полном объеме знает способы составления

<p>разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>
<p><b>УМЕТЬ:</b> составлять планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>Не умеет составлять планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>В целом умеет составлять планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>Умеет составлять планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.</p>	<p>В полном объеме умеет составлять планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса..</p>
<p><b>Владеть:</b> способами составления планов для разных этапов спортивной подготовки;</p>	<p>Не владеет способами составления планов для разных этапов спортивной подготовки;</p>	<p>В целом владеет способами составления планов для разных этапов спортивной подготовки;</p>	<p>Владеет способами составления планов для разных этапов спортивной подготовки;</p>	<p>В полном объеме владеет способами составления планов для разных этапов спортивной подготовки;</p>

планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.	планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.	подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.	подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.	подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса.
---	---	---	---	---

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **7.2.1. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

1. Цель, задачи и средства физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Критерии эффективности техники физических упражнений.
4. Методы физического воспитания.
5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
6. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
7. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
8. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
9. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
10. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
11. Задачи и средства и формы организации физического воспитания детей в школе.

12. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.
13. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
14. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
15. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
16. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
17. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.
18. Формы организации и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
21. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
22. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
23. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
24. Социальные функции спорта (общие и специфические).
25. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
26. Средства спортивной тренировки.
27. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
28. Принципы спортивной тренировки.
29. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
30. Единство общей и специальной подготовки.
31. Основные стороны спортивной тренировки.
32. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
33. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
34. Физическая подготовка спортсмена.
35. Психическая подготовка спортсмена.
36. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
37. Этапы многолетней спортивной подготовки.
38. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
39. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
40. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.



41. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
42. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
43. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
44. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
45. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.

**Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине  
«Введение в специальность.»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент подготовил ответ самостоятельно и дал развернутый ответ на 5 и более вопросов, активно участвовал в беседе.

- оценка «хорошо» если студент подготовил ответ самостоятельно и ответил на 4 вопроса

- оценка «удовлетворительно» студент ответил на 2 вопроса по тематике и дополнил ответы своих сокурсников

- оценка «неудовлетворительно» не подготовил ответ но участвовал в беседе

- **7.2.2.Перечень заданий для самостоятельной работы со студентами**

-

1. Предмет, цели и задачи учебной дисциплины

2. Составление опорного конспекта ФГОС ВО по специальности 49.03.01 Физическая культура, определение объема общих компетенций, необходимых для специалиста

3. Эссе на тему «Моя будущая профессия»

4. Составить схему: «Структура дисциплин и модулей по специальности»

5. Обзор профессиональных компетенций по ФГОС ВО.

6. Работа с электронным каталогом, поиск информации по заданному параметру: автор учебника, ключевое слово, литература по специальности

7. Подготовить доклад «Виды самостоятельной работы студента»

8. Составить монолог и диалог по предложенной теме

9. Реферативная работа «Предпосылки возникновения физкультурно-педагогического образования в России.»

10. Реферативная работа «Специфичность и значимость профессии «Педагог по физической культуре и спорту»

11. Подготовка к защите проекта «Моя будущая профессия»

12. Понятие, сущность, значение и современное состояние физической культуры и спорта.

13. Разновидности и принципы физической культуры.

14. Основные направления Российской системы физического воспитания.

15. Спорт, как составная часть физической культуры.

16. Понятие массового и профессионального спорта.

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент дал полный развёрнутый ответ на все заданные вопросы (более 3)

-оценка «не зачтено», если студент ответил на 3 и меньше вопросов

### **7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

#### **Тест для студентов 2 курса, 3 семестр**

1. Основными задачами физической культуры являются:

1). физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;

2). оздоровительная, образовательная и воспитательная;

3). формирование специальных знаний, умений и навыков;

4). формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Физические упражнения – это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

5. Под методами физического воспитания понимают:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

6. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

1) методы строго-регламентированного упражнения;

2) методы частично-регламентированного упражнения;

3) методы организации занятий;

4) организационно-методическая форма занятий.

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 4) принцип связи теории с практикой.

8. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

9. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

10. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- 1) координацию
- 2) быстроту
- 3) гибкость
- 4) выносливость

12. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

1. скорость одиночного движения;
2. частота движений;
3. быстрота двигательной реакции;
4. ускорение.

13. Число движений в единицу времени характеризует:

1. темп движений;
2. ритм движений;
3. скоростную выносливость;
4. сложную двигательную реакцию.

14. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1. метод круговой тренировки;

2. метод динамических усилий;
3. метод повторного выполнения упражнения;
4. игровой метод.

15. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

16. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

17. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
- 2) умеренная интенсивность
- 3) максимальная интенсивность
- 4) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

18. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

19. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

20. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

21. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1. в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2. в первой половине основной части урока;

3. во второй половине основной части урока;

4. в заключительной части урока.

22. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

23. Основное направление физического воспитания взрослого населения:

1) бытовое физкультурно-гигиеническое;

2) спортивное;

3) научно-исследовательское;

4) лечебное.

24. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;

2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;

3) способствовать повышению общей физической подготовленности;

4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.

25. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

1) физкультурные занятия урочного типа;

2) физкультурные занятия неурочного типа;

3) физкультминутки и физкультпаузы;

4) «спортивный час».

26. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

1) расчлененному методу;

2) целостному методу;

3) сопряженному методу;

4) методам стандартного упражнения.

27. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

28. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

29. Планирование в физическом воспитании – это:

1. заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

30. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

31. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

32. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ...контроля.

- Вставка – ответ: 1) оперативного;
2. текущего;
  3. итогового;
  4. рубежного.

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

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

34. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

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

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

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

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

37. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

38. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

39. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;



- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

40. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

41. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

42. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

43. Спортивная тренировка – это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

44. К средствам спортивной тренировки относятся:

1) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

2) избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения

3) соревновательные упражнения, подводящие упражнения, средства восстановления;

4) соревновательные упражнения, общефизические упражнения, специально подготовительные упражнения, подводящие упражнения

45. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

46. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

47. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

48. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) подготовительный, соревновательный, переходный;

3) тренировочный и соревновательный;

4) осенний, зимний, весенний, летний.

48. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

49. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

3) оперативные, текущие, этапные циклы;

4) подготовительные, основные, соревновательные.

50. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Поскольку практически всякая учебная дисциплина призвана формировать сразу несколько компетенций, критерии оценки целесообразно формировать в два этапа.

1-й этап - начальный: определение критериев оценки отдельно по каждой формируемой компетенции. Сущность 1-го этапа состоит в определении критериев для оценивания отдельно взятой компетенции на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков.

2-й этап - заключительный: определение критериев для оценки уровня обученности по учебной дисциплине на основе комплексного подхода к уровню сформированности всех компетенций, обязательных к формированию в процессе изучения предмета.

Сущность 2-го этапа определения критерия оценки по учебной дисциплине заключена в определении подхода к оцениванию на основе ранее полученных данных о сформированности каждой компетенции, обязательной к выработке в процессе изучения предмета. В качестве основного критерия при оценке обучаемого при определении уровня освоения учебной дисциплины наличие сформированных у него компетенций по результатам освоения учебной дисциплины.

### **Показатели оценивания компетенций и шкала оценки**

<b>Оценка</b> «неудовлетворительно» (не	<b>Оценка</b> «удовлетворительно»	<b>Оценка</b> «хорошо» (зачтено) или	<b>Оценка</b> «отлично» (зачтено) или
--	--------------------------------------	--	---

<b>зачтено) или отсутствие сформированности компетенции</b>	<b>(зачтено) или низкой уровень освоения компетенции</b>	<b>повышенный уровень освоения компетенции</b>	<b>высокий уровень освоения компетенции</b>
<p>Уровень освоения дисциплины, при котором у обучаемого не сформировано более 50% компетенций. Если же учебная дисциплина выступает в качестве итогового этапа формирования компетенций (чаще всего это дисциплины профессионального цикла) оценка «неудовлетворительно» должна быть выставлена при отсутствии сформированности хотя бы одной компетенции</p>	<p>При наличии более 50% сформированных компетенций по дисциплинам, имеющим возможность до-формирования компетенций на последующих этапах обучения. Для дисциплин итогового формирования компетенций естественно выставлять оценку «удовлетворительно», если сформированы все компетенции и более 60% дисциплин профессионального цикла «удовлетворительно»-</p>	<p>Для определения уровня освоения промежуточной дисциплины на оценку «хорошо» обучающийся должен продемонстрировать наличие 80% сформированных компетенций, из которых не менее 1/3 оценены отметкой «хорошо». Оценивание итоговой дисциплины на «хорошо» обуславливается наличием у обучаемого всех сформированных компетенций причем общепрофессиональных компетенции по учебной дисциплине должны быть сформированы не менее чем на 60% на повышенном уровне, то есть с</p>	<p>Оценка «отлично» по дисциплине с промежуточным освоением компетенций, может быть выставлена при 100% подтверждении наличия компетенций, либо при 90% сформированных компетенций, из которых не менее 2/3 оценены отметкой «хорошо». В случае оценивания уровня освоения дисциплины с итоговым формированием компетенций оценка «отлично» может быть выставлена при подтверждении 100% наличия сформированной компетенции у обучаемого, выполнены требования к получению оценки</p>

		оценкой «хорошо».-	«хорошо» и освоены на «отлично» не менее 50% общепрофессиональных компетенций
--	--	--------------------	---

#### **7.4.Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

##### **«Введение в специальность»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

##### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

### Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»

	3	2,5	2,3	2, 2	2	1, 8	1,7	1,5	-	«отлично»
--	---	-----	-----	---------	---	---------	-----	-----	---	-----------

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 384 с.
2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.- ISBN 978-985-503-542-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/949041> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
3. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/558720> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев Санкт- Петербург: «Лань», 2005. — 384 с: ил.
5. Матвеев Л.П.Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. - М.: 4-й

- филиал Воениздата, 1997. - 304с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп.М., Изд-во «Советский спорт», 2010. - 384 с.
  7. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139663> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
  8. Под общ. Ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 416 с.
  9. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
  - 10.Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
  - 11.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Академия ИЦ, 2011. - 479 с.
  - 12.Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учрежд. высш. проф. образ. М.: Изд. центр «Академия», 2013.

## **8.2. Дополнительная литература:**

1. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. Карачаевск, 2003. - 360 с.
2. Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры/ - М.:ФиС, 2008. - 496с.
3. Джаубаев Ю.А. Педагогические основы использования подвижных игр народов Карачаево-Черкесии как средства физического воспитания и рекреации школьников: Монография.-Карачаевск: КЧГУ, 2018.-220с.
4. Джаубаев Ю.А. Региональная политика в сфере туризма: вызовы времени и перспективы развития // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2018.-296с.
5. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Новая идеология ФГОС: технология реализации предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-132с.
6. Джаубаев Ю.А. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» в терминах, понятиях и межпредметных связях: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-115с.



7. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Физическая рекреация: теория, методология, инновации /под редакцией гребенниковой В.М. – Карачаевск: КЧГУ, 2016.-164с.
8. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация в формировании профессионального здоровья учителя: Монография – Карачаевск: КЧГУ, 2017.-164с.
9. Петьков В.А., Джаубаев Ю.А. Становление и развитие личностно-профессионального потенциала будущего учителя: Монография. Краснодар, 2018.-162с.
10. Джаубаев Ю.А. Спортивная подготовка и спортивная тренировка: Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2010.-264с.
11. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки. Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2009.-140с.

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - kchgu/	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> .	

	<p>Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно
--	--	-----------

### ***10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины***

#### **369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 99**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, занятий по практикам, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая, телевизор навесной.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».

Учебная аудитория для **самостоятельной работы** обучающихся.

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска маркерная.

Технические средства обучения: переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29.

Учебный корпус № 3, ауд. 98

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.

Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.

GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.

Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E2619021414342391082), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

#### ***10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

##### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»-  
<https://edu.ru/documents/>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

##### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

#### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6

**Решение кафедры:** \_\_\_\_\_ - \_\_ № протокола,  
дата

Зав.каф. \_\_\_\_\_ 20 г.

- **7.2.2.Перечень заданий для самостоятельной работы со студентами**

-  
1. Предмет, цели и задачи учебной дисциплины

2.Составление опорного конспекта ФГОС ВО по специальности 49.03.01 Физическая культура, определение объема общих компетенций, необходимых для специалиста



3. Эссе на тему «Моя будущая профессия»
4. Составить схему: «Структура дисциплин и модулей по специальности»
5. Обзор профессиональных компетенций по ФГОС ВО.
6. Работа с электронным каталогом, поиск информации по заданному параметру: автор учебника, ключевое слово, литература по специальности
7. Подготовить доклад «Виды самостоятельной работы студента»
8. Составить монолог и диалог по предложенной теме
9. Реферативная работа «Предпосылки возникновения физкультурно-педагогического образования в России.»
10. Реферативная работа «Специфичность и значимость профессии «Педагог по физической культуре и спорту»
11. Подготовка к защите проекта «Моя будущая профессия»
  12. Понятие, сущность, значение и современное состояние физической культуры и спорта.
13. Разновидности и принципы физической культуры.
14. Основные направления Российской системы физического воспитания.
15. Спорт, как составная часть физической культуры.
16. Понятие массового и профессионального спорта.

### **7.3.3. Тематика рефератов**

1. Физическая культура как составная часть общечеловеческой культуры и область социальной деятельности.
2. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и в борьбе с преступностью.
3. Содержание, структура и состав ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Сущность, содержание и значение принципа запрета на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта
5. Практическая реализация принципа обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
6. Средства массовой информации участвующие в пропаганде физической культуры и спорта как субъекты спортивной деятельности.
7. Основания и порядок реорганизации спортивных федераций.
8. Профессиональные союзы в области физической культуры и спорта, их организация, порядок создания и полномочия.
9. Зарубежный опыт развития массового детского спорта.
10. Становление и развитие профессионального спорта в Российской Федерации.
11. Понятие, сущность и содержание массового спорта
12. Основания и порядок дисквалификации спортсмена.

13. Особенности правового статуса иностранных спортсменов
14. Правовое регулирование отношений тренера со спортсменом.
15. Регулирование деятельности тренеров в зарубежном законодательстве.
16. Этика взаимоотношений спортсмена и тренера.
17. Этические правила взаимоотношений спортсменов со спортивными судьями.
18. Роль спортивного психолога в подготовке спортсмена к соревнованиям.
19. Нормативно-правовое обеспечение спортсменов высокого класса покидающих большой спорт.
20. Зарубежный опыт формирования спортивных сборных команд.

### **Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил на все вопросы (от 5 до 10 баллов)
- оценка «хорошо» если самостоятельно написал реферат, защитил основные положения реферата, ответил не на все вопросы (от 3 до 5 баллов)
- оценка «удовлетворительно» предоставил напечатанный вариант реферата (3 балла)
- оценка «неудовлетворительно» не выполнил задание

## ***5.2. Виды занятий и их содержание***

### **5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. – 2ч.**

#### **Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт». Становление общей теории физической культуры, ее современная структура. Теория физического воспитания как часть теории физической культуры.

Система физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по

направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 – 2ч.

### **Тема: Средства и методы физического воспитания**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно-средовых условий. Принципиальные положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. – 2ч.

**Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4. – 2ч.

**Тема. Скоростные способности и основы методики их воспитания.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6. – 4ч.

##### **Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8. - 4ч.

##### **Тема. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений («круговой» и «линейный» способы; «фронтальный», «групповой» и «индивидуальный» способы и т. д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Особенности построения занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.).

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т. д.). Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока.

Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе. Вводная гимнастика до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминутки» и физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры в вузе. Определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10. - 4ч.

**Тема. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12. -4ч.

**Тема. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Основные направления оздоровительной физической культуры.

Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др.

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-14. – 4ч.

##### **Тема. Основы спортивной тренировки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.

Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно

используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16. – 4 ч.**

##### **Тема. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18. - 4ч.**

##### **Тема. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

##### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.



Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

### ***5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий***

Учебным планом не предусмотрены

### ***5.4. Примерная тематика курсовых работ***

Учебным планом не предусмотрены

### ***5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости***

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий практического и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

## **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной

информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### **1.Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

### **2.Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

### **3.Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **77.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Критерии эффективности техники физических упражнений.
  2. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
  3. Классификация физических упражнений.
  4. Оздоровительные силы природы.
  5. Гигиенические факторы.
  6. Специфические методы физического воспитания.
  7. Общепедагогические методы физического воспитания.
  8. Методы обучения двигательным действиям.
  9. Методы воспитания физических качеств.
  10. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
  11. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
  12. Общепедагогические принципы физического воспитания.
  13. Специфические принципы физического воспитания.
  14. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка.
- Последовательность формирования двигательного навыка.
15. Закономерности формирования двигательного навыка.
  16. Этапы процесса обучения и их задачи.

17. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
18. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
19. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
20. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
21. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей

### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;

- четко структурирован, с выделением основных моментов;

- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;  
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;  
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;  
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

46. Цель, задачи и средства физического воспитания.
47. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
48. Критерии эффективности техники физических упражнений.
49. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
50. Методы физического воспитания.
51. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
52. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
53. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
54. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
55. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
56. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
57. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
58. Задачи и средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
59. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.

60. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
61. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
62. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
63. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
64. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.
65. Формы организации и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
66. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
67. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.
68. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
69. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
70. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
71. Социальные функции спорта (общие и специфические).
72. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
73. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
74. Средства спортивной тренировки.
75. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
76. Принципы спортивной тренировки.
77. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
78. Единство общей и специальной подготовки.
79. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
80. Цикличность тренировочного процесса.
81. Основные стороны спортивной тренировки.
82. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
83. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
84. Физическая подготовка спортсмена.
85. Психическая подготовка спортсмена.
86. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
87. Этапы многолетней спортивной подготовки.
88. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.

89. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
90. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
91. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
92. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
93. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
94. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
95. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
96. Характеристика периода вработывания. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
97. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
98. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
99. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
100. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
101. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
102. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
103. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.
104. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.
105. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

**Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине  
«Теория и методика физической культуры и спорта»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным

аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

#### **Тест для студентов 2 курса, 3 семестр**

1. Основными задачами физической культуры являются:

- 1) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;
- 2) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- 3) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- 4) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;



2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Под методами физического воспитания понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

7. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между спроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

10. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)

4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

11. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

1) методы строго-регламентированного упражнения;

2) методы частично-регламентированного упражнения;

3) методы организации занятий;

4) организационно-методическая форма занятий.

12. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

13. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1) принцип научности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип непрерывности;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

14. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1) принцип научности;

2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

3) принцип систематичности и последовательности;

4) принцип всестороннего развития личности.

15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со

стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

16. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

17. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

18. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

19. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

20. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Тест для студентов 2 курса, 3 семестр

1. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

2. Абсолютная сила – это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

3. Относительная сила – это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

1) координацию

2) быстроту

3) гибкость

4) выносливость

5. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростью одиночного движения;

4) быстротой движения.

6. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

1. скорость одиночного движения;

2. частота движений;

3. быстрота двигательной реакции;

4. ускорение.

7. Число движений в единицу времени характеризует:

1. темп движений;

2. ритм движений;

3. скоростную выносливость;

4. сложную двигательную реакцию.

8. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1. метод круговой тренировки;
2. метод динамических усилий;
3. метод повторного выполнения упражнения;
4. игровой метод.

9. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

10. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

11. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
- 2) умеренная интенсивность
- 3) максимальная интенсивность
- 4) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

12. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

15. Что такое «стретчинг»?

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

16. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

2) метод максимальных усилий;

3) метод статических усилий;

4) метод переменного-непрерывного упражнения.

17. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

18. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

19. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1. в подготовительной части урока (тренировочного занятия);

2. в первой половине основной части урока;

3. во второй половине основной части урока;

4. в заключительной части урока.

20. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

5. можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

Тест для студентов 2 курса, 4 семестр

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

2. Основное направление физического воспитания взрослого населения:

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

3. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
- 2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- 3) способствовать повышению общей физической подготовленности;
- 4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.

4. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 3) упражнения основной гимнастики;
- 4) сюжетные подвижные игры.

5. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) «спортивный час».

6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

7. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

8. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;

2) контрольных уроков;

3) уроков общей физической подготовки;

4) уроков освоения нового материала.

9. Планирование в физическом воспитании – это:

1. заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

10. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

11. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1) учебная программа по физическому воспитанию;

2) учебный план;

3) поурочный рабочий (тематический) план;

4) план педагогического контроля и учета.



12. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ...контроля.

Вставка – ответ: 1) оперативного;

2. текущего;

3. итогового;

4. рубежного.

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

1) оздоровительных задач;

2) образовательных задач;

3) воспитательных задач;

4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

14. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

1) активной и пассивной гибкости;

2) максимальной частоты движений;

3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;

4) простой и сложной двигательной реакции.

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

1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;

2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;

3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;

4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

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

1) гимнастические упражнения;

2) легкоатлетические упражнения;

3) подвижные игры и лыжная подготовка;

4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

17. В основной части урока физической культуры вначале:

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;

2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;

3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;

4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

18. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

19. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

20. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

21. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

22. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

25. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

Тест для студентов 2 курса, 3 семестр

1. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Из перечисленных функций: 1) личностно-направленного воспитания, обучения и развития, 2) оздоровительно-рекреативная, 3) соревновательно-эталонная, 4) эмоционально-зрелищная, 5) эвристически-достиженческая, 6) социальной интеграции и социализации личности 7) коммуникативная – укажите те, которые относятся к общим социальным функциям спорта:

1) 1, 4, 6, 7

2) 1, 2, 4, 6, 7

3) 1, 2, 3, 4, 6

4) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

4. Спортивная тренировка – это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

5. К средствам спортивной тренировки относятся:

1) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

2) избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения; общеподготовительные упражнения

3) соревновательные упражнения, подводящие упражнения, средства восстановления;

4) соревновательные упражнения, общефизические упражнения, специально подготовительные упражнения, подводящие упражнения

6. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

7. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

8. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) подготовительный, соревновательный, переходный;

3) тренировочный и соревновательный;

4) осенний, зимний, весенний, летний.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

11. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные.

12. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- 1) тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) состояния внешней среды;
- 4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

### **Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

**«Теория и методика физической культуры и спорта»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

#### 7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2,1	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

- 13.Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 384 с.
- 14.Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.- ISBN 978-985-503-542-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/949041>

- (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
15. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/558720> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
  16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев Санкт- Петербург: «Лань», 2005. — 384 с: ил.
  17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304с.
  18. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп.М., Изд-во «Советский спорт», 2010. - 384 с.
  19. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139663> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
  20. Под общ. Ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 416 с.
  21. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
  22. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
  23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Академия ИЦ, 2011. - 479 с.
  24. Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образ. М.: Изд. центр «Академия», 2013.

## **8.2. Дополнительная литература:**

12. Мансуров И.И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе. Карачаевск, 2003. - 360 с.
13. Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры/ - М.:ФиС, 2008. - 496с.



14. Джаубаев Ю.А. Педагогические основы использования подвижных игр народов Карачаево-Черкесии как средства физического воспитания и рекреации школьников: Монография.-Карачаевск: КЧГУ, 2018.-220с.
15. Джаубаев Ю.А. Региональная политика в сфере туризма: вызовы времени и перспективы развития // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск: КЧГУ, 2018.-296с.
16. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Новая идеология ФГОС: технология реализации предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-132с.
17. Джаубаев Ю.А. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» в терминах, понятиях и межпредметных связях: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Карачаевск: КЧГУ, 2020.-115с.
18. Джаубаев Ю.А., Петьков В.А. Физическая рекреация: теория, методология, инновации /под редакцией грбенниковой В.М. – Карачаевск: КЧГУ, 2016.-164с.
19. Джаубаев Ю.А. Физическая рекреация в формировании профессионального здоровья учителя: Монография – Карачаевск: КЧГУ, 2017.-164с.
20. Петьков В.А., Джаубаев Ю.А. Становление и развитие личностно-профессионального потенциала будущего учителя: Монография. Краснодар, 2018.-162с.
21. Джаубаев Ю.А. Спортивная подготовка и спортивная тренировка: Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2010.-264с.
22. Джаубаев Ю.А. Теория спортивной тренировки. Учебное пособие. 2-е переработанное, дополненное издание.- Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2009.-140с.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам,

	просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2021 / 2022 учебный годгод	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.

	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2021 /2022 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г.Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">https://kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">kchgu.ru/biblioteka</a> - <a href="https://kchgu.ru/biblioteka">kchgu.ru/biblioteka</a> /	Бессрочный
2021 / 2022 Учебный год	Электронно-библиотечные системы: Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a> . Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г.Бесплатно.  Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a> . Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г.Бесплатно.  Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a> . Соглашение. Бесплатно.	Бессрочно

## **10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 99**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, занятий по практикам, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска меловая, телевизор навесной.

Технические средства обучения:

персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».

Учебная аудитория для **самостоятельной работы** обучающихся.

Специализированная мебель:

столы ученические, стулья, доска маркерная.

Технические средства обучения: переносной экран настенный с электроприводом, проектор, ноутбук.

**369200, Карачаево-Черкесская республика, г. Карачаевск, ул. Ленина, 29. Учебный корпус № 3, ауд. 98**

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

ABBYY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.  
Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.  
GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.  
Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.  
KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E2619021414342391082), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.  
KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г.  
Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.  
Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### ***10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

#### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»-  
<https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### **Информационные справочные системы**

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

## **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нагруженность опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность

пове деня, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования.

## 12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6

2.	<p>Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам:</p> <p>Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.)</p> <p>Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.</p>	<p>Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6</p>
3.	<p>Обновлены договоры:</p> <p>1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г.</p> <p>2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.</p>	<p>Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.</p>

**Решение кафедры:** \_\_\_\_\_ - **№ протокола,**  
**дата**

Зав.каф. \_\_\_\_\_ 20 г.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1. – 2ч.

#### Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт». Становление общей теории физической культуры, ее современная структура. Теория физического воспитания как часть теории физической культуры.

Система физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и

принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 – 2ч.

### **Тема: Средства и методы физического воспитания**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмическая характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно средовых условий. Принципиальные положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.



Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3. – 2ч.

**Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям**  
Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4. – 2ч.

**Тема. Скоростные способности и основы методики их воспитания.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных

способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6. – 4ч.

##### **Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8. - 4ч.

##### **Тема. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений («круговой» и «линейный» способы; «фронтальный», «групповой» и «индивидуальный» способы и т. д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Особенности построения занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.).

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила

нормирования нагрузки и т. д.). Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока.

Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе. Вводная гимнастика до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминутки» и физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры в вузе. Определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10. - 4ч.

**Тема. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12. -4ч.

**Тема. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др.

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-14. – 4ч.

##### **Тема. Основы спортивной тренировки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.

Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16. – 4 ч.

##### **Тема. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18. - 4ч.

##### **Тема. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

##### **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.**

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.

Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная

ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.