

Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.17 Теория физической культуры и спорта**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мацко А.И.

Для поступивших в 2023 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....	6
5. Содержание дисциплины .....	7
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	18
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	<a href="#">37</a>
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	38
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....	40

## **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Цель дисциплины — обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умения практической реализации основных теоретикометодических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания и спорта;
- освоить средства и методы физического воспитания и спорта;
- изучить организационные формы физического воспитания и спорта;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики  
и методики  
– физического воспитания и спорта в системе дисциплин предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действия и развития физических качеств

## **2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Теория физической культуры и спорта» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в общеобразовательной школе.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК-7</b>	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p><b>УК-7.1</b> <i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</i></p> <p><b>УК-7.2</b> <i>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</i></p>	<p><b>Знать:</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять</p>

			<p>самоконтроль своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
--	--	--	--

#### 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия,	Иные виды, часов	В период теоретического обучения,	В период сессии (контроль), часов	

					часов		часов		
<i>Очная форма обучения</i>									
5	3	108	18	36			54		Зачет
6	4	144	18	36			54	36	Экзамен, КР
<i>Заочная форма обучения</i>									
7	3	144	4	10			126	4	Зачет
8	4	108	4	8			87	9	Экзамен

*Примечания:*

*\* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*\*\* 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

*2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);*

*0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);*

*0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).*

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1 Тематическое планирование дисциплины**

#### **5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы курса, темы</b>	<b>Общая трудоемкость*,</b>	<b>Из них аудиторной</b>	<b>Контактная аудиторная работа по видам учебных</b>	<b>СРС**, часов</b>	<b>Текущий контроль</b>	<b>Коды компетенций</b>
--------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--	---------------------	-------------------------	-------------------------

		часов	контакт ной работы (для прове- дения учебных занятий лекцион ного и семи- нарског о типа) часов	занятий, отраженная в учебном плане часов				ль	
				лекци и	практи ческие	лабора- торные			
<i>5 семестр</i>									
1.	Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования	53	26	8	18		27		УК-7
2.	Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека	55	28	10	18		27	Рефера т	УК-7
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>		
<i>6 семестр</i>									
1.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	36	18	6	12		18		УК-7
2.	Средства и методы физического воспитания и спорта	36	18	6	12		18		УК-7
3.	Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта	36	18	6	12		18	Тест	УК-7
	<b>Контроль</b>	<b>36</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>		

**5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения** *Не предусмотрено учебным планом.*

**5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме**



## обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторской контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС*, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции и	практические	лабораторные			
<i>7 семестр</i>									
	Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>63</b>		УК-7
	Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека	<b>73</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>63</b>	Реферат	УК-7
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>126</b>		
<i>8 семестр</i>									
	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	33	5	1	4		29		УК-7
	Средства и методы физического воспитания и спорта	33	3	1	2		29		УК-7
	Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта	33	4	2	2		29	Тест	УК-7
	<b>Контроль:</b>	<b>9</b>	–	–	–	–			
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>87</b>		

*\* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*\*\* указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

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

### **5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий**

#### **5 семестр**

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-4**

Тема: Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) ТМФКиС как учебная дисциплина.
- 2) Виды ФК.
- 3) Основные понятия ТМФКиС физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность.

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-9**

Тема: Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Двигательная деятельность и физическая активность человека.
- 2) Физическое упражнение как вид двигательной деятельности.
- 3) Соотношение понятий: ФУ, двигательное действие, движение.

#### **6 семестр**

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.**

Тема: Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.

- 1) Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:
- 2) Основные направления воспитания личностных качеств в процессе ФВ.
- 3) Значение личности педагога в воспитании личностных качеств ученика.
- 4) Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания, воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности.
- 5) Личность учителя (тренера) как фактор воспитания.
- 6) Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-6.

Тема: Средства и методы физического воспитания и спорта.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Классификации ФУ.
- 2) Эффекты ФУ.
- 3) Техника двигательного действия, её индивидуализация и части.
- 4) Биомеханические характеристики двигательных действий.
- 5) Методы обучения в ФВ.
- 6) Нагрузка ФУ.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9.

Тема: Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Принципы обучения.
- 2) Методы наглядности в обучении.

3) Этапы обучения.

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

### **5 семестр**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-9**

Тема: Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Содержание и виды ФК.
- 2) Физическое воспитание и его основные направления.
- 3) Виды ФВ.
- 4) Основные принципы ФВ.
- 5) Результативно-целевой компонент ФК

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-18**

Тема: Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Физическое упражнение как основное средство ФВ.
- 2) Классификации физических упражнений.
- 3) Содержание и форма ФУ.
- 4) Эффекты ФУ.

### **6 семестр**

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-6**

Тема: Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Содержание и виды нагрузки ФУ.
- 2) Интенсивность упражнения.
- 3) Объем упражнения.
- 4) Интервалы и характер отдыха в нагрузке упражнения

5) Методы управления нагрузкой

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-12

Тема: Средства и методы физического воспитания и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды силовых способностей.
- 2) Максимальная сила и её физиологические основы.
- 3) Методика развития максимальной силы.
- 4) Скоростно-силовые способности и их физиологические основы.
- 5) Методика развития скоростно-силовых способностей.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-18

Тема: Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды быстроты и их физиологические основы.
- 2) Быстрота движений и методика её развития.
- 3) Простая двигательная реакция и методика её развития.

#### **5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Не предусмотрены учебным планом.

#### **5.2.4 Примерная тематика курсовых работ\***

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Регулирование массы тела средствами физической культуры.

8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.

30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.

31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.

33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.

34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.

35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.

36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».

37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.

38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).

39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.

40. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.

41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.

42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

#### **5 семестр**

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
----------------------------	------------------------

Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>54</b>

### **6 семестр**

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>54</b>

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

### **7 семестр**

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	25
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	25
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>126</b>

### **8 семестр**



<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	15
Подготовка к текущему контролю	20
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	17
Подготовка к промежуточной аттестации	20
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>87</b>

Задания для СРС

Составить план-конспект занятия:

- урока по плаванию и его отдельных частей.
- комплекса утренней гимнастики с использованием гантелей для учащихся среднего школьного возраста
- комплекс УГГ на снарядах комнатного спортивного зала для молодежи
- комплекс круговой тренировки на уроке ф.к. для младших классов.
- комплекс УГГ с использованием скакалки для учащихся младших классов.
- комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки.
- комплекс гимнастики до занятий с детьми среднего школьного возраста
- комплекс УГГ в условиях детского оздоровительного лагеря отдыха (контингент по выбору)
- программы «веселых стартов» - программы спортивного праздника в школе.

### **5.2.6 Образовательные технологии**

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования

компетенций

## **6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля**

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

-подготовка реферата;

-тест

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

#### **5 семестр**

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенций:

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

1.Физическая культура и спорт как социальные явления общества, современное состояние физической культуры и спорта.

2. Организм человека как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).

7. Понятие гиподинамии, гипердинамии.

8. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п.

12. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

13. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

14. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

15. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

16. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

17. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

18. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

19. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

20. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

21. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её цели, задачи и содержание.

22. Олимпийские игры Древней Греции.

23. Становление и развитие современных Олимпийских игр.

24. Символы и атрибутика Олимпийских игр.

25. Развитие олимпийского движения в России.

26. Международный олимпийский комитет (МОК), история создания, цели, задачи, содержание деятельности.

### **6 семестр**

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций:

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

**1. Научно-методическое обеспечение – обмен опытом ученых и специалистов на форумах и конгрессах, так ли это:**

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

**2. Схема расстановки игроков, создающая наилучшие условия при атаке или защите:**

- а) система правил
- б) система игры
- в) система занятия

**3. Каким свойством обладает информация:**

- а) умение
- б) возможность
- в) энергия

**4. Каким свойством обладает информация:**

- а) желание

б) движение

в) навык

**5. Каким из нижеперечисленных свойств обладает информация:**

а) занятость

б) навык

в) пространство

**6. Какое название носит операция, которая определяет соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:**

а) основа

б) контроль

в) фундамент

**7. На реализацию задач физического обучения направлены такие виды двигательных действий:**

а) физические упражнения

б) физические нагрузки

в) физические мотивации

**8. Преподаватель обязан организовывать занятия со студентами только в благоприятных условиях, так ли это:**

а) да

б) нет

в) отчасти

**9. На развитие чего направлены физические упражнения:**

а) крепких отношений

б) душевного состояния

в) силы

**10. На развитие чего направлены физические упражнения:**

а) крепких отношений

б) выносливости

в) моральных качеств

**11. Какие возможности организма повышает постепенное увеличение нагрузок:**

- а) тайные
- б) скрытые
- в) психические

**12. На какую дистанцию 2-3 ускорениями заканчивается разминка:**

- а) 100-150 м
- б) 20-30 м
- в) 10-20 м

**13. Какое название носит создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:**

- а) методы развития ловкости
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

**14. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта:**

- а) учение о духовном воспитании личности
- б) учение о гармоничном воспитании личности
- в) учение о психологическом воспитании личности

**15. Что включает в себя теория спортивной подготовки:**

- а) спортивную тренировку
- б) духовную тренировку
- в) опыт

**16. Что включает в себя теория спортивной подготовки:**

- а) духовную тренировку
- б) моделирование
- в) навыки

**17. Интеллектуальное образование – знание закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки, так ли это:**

- а) да
- б) нет
- в) отчасти

**18. Психологическая надежность – стабильность и эффективность деятельности в экстремальных условиях тренировок и соревнований, так ли это:**

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

**19. Частью чего является спорт:**

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры

**20. Какое название носит часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:**

- а) физическое воспитание
- б) физическая подготовка
- в) спорт

**21. Между подготовкой и подготовленностью существует такое отличие:**

- а) подготовка – результат, подготовленность – процесс
- б) различий нет
- в) подготовка – процесс, подготовленность – результат

**22. Теория физической культуры и спорта и другие дисциплины конкретизируют свое место в системе общеобразовательного процесса, так ли это:**

- а) нет

- б) да
- в) отчасти

**23. Как называется способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:**

- а) двигательное умение
- б) двигательная мотивация
- в) двигательный навык

**24. Физическая культура представляет собой:**

- а) определенную часть культуры человека
- б) культуру здорового духа и тела
- в) учебную активность

**25. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называется:**

- а) двигательный рефлекс
- б) физическая возможность
- в) скоростная способность

**26. Укажите один из циклов подготовки:**

- а) миницикл
- б) микроцикл
- в) цикл средней подготовки

**27. Укажите один из циклов подготовки:**

- а) мезоцикл
- б) цикл минимальной подготовки
- в) цикл максимальной подготовки

**28. Укажите один из циклов подготовки:**

- а) максицикл
- б) макроцикл
- в) цикл максимальной подготовки



**29. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

- а) их содержанием
- б) скоростью их выполнения
- в) их формой

**30. От специфики чего зависит недельное планирование:**

- а) каждого ученика
- б) преподавательской программы
- в) вида спорта

**6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***5 семестр***

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

***6 семестр***

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к экзамену

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена):

1. Предмет и содержание теории физической культуры (ТФК).  
Основные понятия ТФК.
2. Физическая культура в системе других культур.
3. Развитие физической культуры личности в онтогенезе.
4. Методы исследования в ТФК.
5. Социокультурный аспект физического воспитания.
6. Факторы развития физической культуры в аспекте их оздоровительной

ценности.

7. Исторический анализ становления и развития систем физического воспитания.

8. Единство целей, задач, содержания, форм и методов физического воспитания.

9. Средства и методы формирования физической культуры личности человека.

10. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.

11. Педагогические основы обучения в процессе физического воспитания.

12. Методические основы формирования физической культуры личности.

13. Методика обучения детей и школьников в двигательной сфере: гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения.

14. Организация физического воспитания в ДОУ и школе: физкультурно-оздоровительная работа, активный отдых, спортивные мероприятия.

15. Индивидуальный подход в физ. воспитании.

16. Развитие творчества в процессе физического воспитания.

17. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры.

18. Двигательные умения и навыки.

19. Этапность обучения физ. упражнениям.

20. Методика обучения двигательным действиям.

21. Методика формирования физических способностей.

22. Методика формирования гибкости, осанки и телосложения.

23. Направленное формирование личности в процессе формирования её

физической культуры.

24. Формы построения занятий физическими упражнениями.

25. Физическое воспитание в семье, взаимодействие семьи и ОУ в физическом и валеологическом воспитании.

26. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

27. Система контроля за организацией физического воспитания в ОУ.

28. Планирование содержания физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

29. Физическое воспитание в семье, условия взаимодействия ОУ и семьи.

30. Инновационные системы образования, оздоровления и развития школьника в сфере физической культуры.

31. Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию.

32. Понятие о целостности двигательного развития в онтогенезе.

33. Воздействие средств физ. воспитания на развитие функциональных систем.

34. Единство обучения, воспитания и развития в физическом воспитании ребёнка.

35. Возрастные этапы обучения детей физ. упражнениям.

36. Возрастные закономерности развития моторики и произвольности.

37. Особенности физического воспитания детей в онтогенезе.

38. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.

39. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.

40. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.

41. Сущность спорта.

42. Генезис спорта и его социальные функции.

43. Систематизация и классификация видов спорта.

44. Теория спортивных соревнований.

45. Соревновательная деятельность и ее структура.
46. Тенденции динамики спортивных достижений.
47. Особенности соревновательной деятельности.
48. Система соревнований.
49. Теория и методика подготовки спортсменов.
50. Основные понятия спортивной подготовки.
51. Общая характеристика системы подготовки спортсменов.
52. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.
53. Структура подготовки спортсменов.
54. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.
55. Проектирование тренировочного процесса.
56. Моделирование спортивной тренировки.
57. Спортивный отбор и ориентация в спорте.
58. Прогнозирование надёжности выступлений на соревнованиях.

**Пример экзаменационного билета для промежуточной аттестации**

*Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»*

Факультет высшего образования  
Кафедра \_\_\_\_\_

**Экзаменационный билет № \_\_\_\_\_**

**Дисциплина** \_\_\_\_\_

**Направление** \_\_\_\_\_

**Направленность (профиль) образовательной программы:** \_\_\_\_\_

Вопрос 1. Возрастные этапы обучения детей физ. упражнениям

Вопрос 2. Прогнозирование надёжности выступлений на соревнованиях

Экзаменационные билеты рассмотрены на заседании кафедры

\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

### 6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека

#### Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать</p>

	<p>учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> не в полной мере принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Не умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы</p>

	<p>упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Не владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
--	--

Тема: Дидактические основы теории и методики физического воспитания и спорта

### Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>

	культурой.
4 «хорошо»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> не в полной мере принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>



<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Не умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Не владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
------------------------------------	---

### 6.3.2. Промежуточная аттестация

#### 6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

##### 5 семестр

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
<p>5 «отлично»</p>	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p>

	<p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> не в полной мере принципами, методами и</p>

	<p>средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
<p>2 «неудовлетворительно»</p>	<p><b>Не знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Не умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Не владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>

### 6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

#### 6 семестр

Оценки	Характеристика сформированности компетенций
<p>5 «отлично»</p>	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий</p>

	<p>физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Умеет</b> не в полной мере планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;</p>

	<p>использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеет</b> не в полной мере принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает</b> ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья;</p> <p><b>Не умеет</b> планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Не владеет</b> принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</p>

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Основная литература

Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее

образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 299 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/17751. - ISBN 978-5-16-011490-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1931496>

Федорова, Т. Ю. Общие основы теории физической культуры и спорта. учебное пособие / Т. Ю. Федорова. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 209 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896985>

#### Дополнительная литература

Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. - 154 с. - ISBN 978-5-9275-4211-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2039093>

## **8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

## 8.1 Общесистемные требования

### *Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

### *Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ*

## 8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

### **Современные профессиональные базы данных**

1) Федеральный портал «Российское образование»/  
<http://www.edu.ru>

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

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

4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier <https://www.sciencedirect.com/>

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier <https://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://eor.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>.

5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к



текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.