Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

1. Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20 августа 2020 г. | УТВЕРЖДАЮ  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20 августа 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Б1.О. 06**

**Направление подготовки**

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОПОП:**

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурное образование

Оздоровительные виды аэробики и гимнастики Спортивный менеджмент

**Форма обучения: очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лепешкина С.В.  20 августа 2020 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шнайдер В.Х.  20 августа 2020 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  протокол № 11 от 10 апреля 2020 г.  Завкафедрой, д.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дунаев К.С. |

**Малаховка, 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940.

**Составитель рабочей программы:**

Шнайдер В.Х., к.п.н., профессор,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Левин В.С., кпн, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Портнов А.В., кпн, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Знания  Умения  Навыки | Индикаторы достижения |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знания:**  социальной значимости физической культуры для общества; основных средств и методов физической культуры и спорта; классификаций, видов и форм физкультурно-спортивной деятельности; форм построения занятий физическими упражнениями; основ здорового образажизни; правил техники безопасности при проведении занятий физическими упражнениями в том числе: с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; различных возрастных групп в сфере образования и производственной деятельности | **Знает:** значение физической культуры как фактора человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; терминологию, основные понятия и определения физической культуры и спорта; показатели физического развития и совершенства человека; влияние занятий физической культурой на уровень подготовленности работников к профессиональной деятельности; условия и правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту |
| **Умения:**  изучать и систематизировать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;  готовить учебно-методическое сопровождение по изучаемым разделам и темам дисциплины; | **Понимает:**  роль государства в развитии физической культуры и спорта; мотивы и стимулы, способствующие занятиям физической культурой и спортом; особенности занятий физической культурой и спортом в детском и юношеском спорте; социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений; |
| **Навыки и/или опыт деятельности:**  Подготовки и проведения теоретических занятий и бесед о пользе и значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки и использовании средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Планирует:**  использоватьзнания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины «физическая культура и спорт» для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

1. **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 семестре по очной форме обучения, в 1 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ЗАЧЕТ

1. **3. Объем дисциплины и виды учебной работы**
2. ***очная форма обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
| 1 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **36** | **36** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 18 | 18 |
| Семинары | | 18 | 18 |
| Промежуточная аттестация  (зачет, экзамен) | |  | зачет |
| **Самостоятельная работа студента** | | **36** | **36** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры |
| 1 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **14** | **14** |
| В том числе: | |  |  |
| Лекции | | 6 | 6 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация  (зачет, экзамен) | |  | зачет |
| **Самостоятельная работа студента** | | **58** | **58** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **2** | **2** |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Краткое содержание раздела | Всего часов | |
| Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Основные понятия и определения | Сущность физической культуры и спорта, природная и социальная обусловленность возникновения и развития. Физическая культура и спорт как социальный феномен в общественной жизни. Возникновение и истоки развития физической культуры и спорта. Современное состояние, некоторые проблемы, тенденции и условия функционирования в обществе | 4 | 4 |
| 2 | Система физического воспитания и ее основы | Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы физического воспитания. Цели и задачи физического воспитания. Конкретизация задач по профилирующим аспектам. Общие и социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Физическая культура - как педагогическая система, ее элементы, структура и основные функции. | 4 | 4 |
| 3 | Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС | Вводная характеристика форм и функций физической культуры и спорта. Место и интегрирующая роль в цикле гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных, общепрофессиональных и социальных дисциплин. Определяющие черты в системе высшего профессионального образования. Задачи и взаимообусловленность функций и компонентов физической культуры и спорта. | 4 | 4 |
| 4 | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД | Понятия, определяющие черты и особенности физкультурно-спортивной деятельности. Основные причины, побуждающие к активным занятиям физической культурой и спортом. Понятие потребности как предпосылки формирования мотивации. Мотивация, ее роль и общая схема формирования доминирующих мотивов с учетом направленности физкультурно-спортивной деятельности. Предмет и целевая направленность физкультурно-спортивной деятельности. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности. Представление о средствах, методах и формах организации физкультурно-спортивной деятельности. | 6 | 6 |
| 5 | Структура и содержание различных видов ФСД | Виды, многообразие и разновидности физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления, содержание, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные средства, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего возраста, студенческой молодежи. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания. Формы взаимоотношений и регулирования их в процессе физкультурно-спортивной деятельности. | 6 | 6 |
| 6 | Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности | Общие и специфические задачи. Единство психического и физического развития. Взаимообусловленность физического, нравственного и эстетического воспитания. Основные направления и содержание видов профессиональной деятельности. Характеристика педагогической и тренерской деятельности в образовательно-воспитательных учреждениях, в организациях и предприятиях. Особенности методической и управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. Характерные черты и направленность работы специалиста в физкультурно-оздоровительных, спортивных, туристических, лечебных, профилактических, реабилитационных и других учреждениях, организациях и фирмах. | 4 | 4 |
| 7 | Организация ФКиС в образовательных организациях | Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных учреждениях. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся. Структура управления физкультурным образованием в школе. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся. Внеклассная и внеучебные формы физкультурного образования учащихся. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Формы организации физического воспитания студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная подготовка студентов | 6 | 6 |
| 8 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. Биологические, социальные и культурологические предпосылки развития и функционирования в обществе. Истоки спортивной деятельности. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль. Тенденция развития спортивных достижений. Многообразие видов спортивной деятельности, их систематизационная и классификационная характеристика. Социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности. Место спорта в системе воспитания личности. Общая характеристика функций спорта: специфическая, соревновательно-эталонная, эвристическо-достиженческая, информационно-прогностическая, оздоровительно-рекреационная, коммуникативная, гуманистическая, экономическая, идеологическая. Формы культивирования спорта. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности. Проблемы и негативные тенденции профессионализации современного спорта | 6 | 6 |
| 9 | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности | Определение основных понятий. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений. Классификация видов спорта. Соревнование как основа специфики спорта. Мотивы соревновательной деятельности. Смысл и тенденция роста спортивных достижений. Определение результата в соревнованиях. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Структура соревновательной деятельности. Рефлексивность соревновательной деятельности. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Разновидности и структура спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки. Прогнозирование спортивных достижений и рекордов | 4 | 4 |
| 10 | Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья | Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Антидопинговое образование | 6 | 6 |
| 11 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | Классификация чрезвычайных происшествий и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом: природные факторы, техногенные факторы, человеческий фактор. Правовая оценка и ответственность администрации, руководителей и тренерско-преподавательского состава. Ответственность самих занимающихся. Профилактика и предупреждение травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом. | 4 | 4 |
| 12 | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания | Определение, формы и методы физической рекреации. Оздоровительные системы, их место в общей системе физического воспитания. Педагогические и социальные функции физической рекреации, их обусловленность и взаимосвязь. Организация занятий физическими упражнениями в условиях быта и семьи, в условиях учебной и трудовой деятельности, в условиях досуга и активного отдыха. Понятие «реабилитация», средства и методы двигательной реабилитации. Функции физической реабилитации. Физическая реабилитация как лечебно- педагогический процесс. Место и роль физической реабилитации в физической культуре и спорте. Лечебное применение физических упражнений. | 6 | 6 |
| 13 | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом | Общемировые тенденции в сфере физическая культура и спорт. Показатели состояния физической культуры и спорта, их характеристика в современных условиях. Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Федеральные целевые программы по ФК и спорту. Современная концепция дальнейшего развития ФК и спорта в России. Коммерциализация физической культуры и спорта, профессиональный спорт, допинг. | 4 | 4 |
| 14 | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом | Определение мотивов, их классификация. Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности. Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни. Мотивационные потребности школьников, студентов, специалистов по физической культуре и спорту. | 4 | 4 |
| 15 | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей | Возрастная периодизация детей. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности развития физических способностей. Воспитание и развитие личности. Ребенок и спорт. | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | | **72** | **72** |

**5. Разделы дисциплины и виды занятий**

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Основные понятия и определения | 2 | - | 2 | 4 |
| 2. | Система физического воспитания и ее основы | - | 2 | 2 | 4 |
| 3 | Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС | - | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД | 2 | - | 4 | 6 |
| 5 | Структура и содержание различных видов ФСД | - | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности | 2 | - | 2 | 4 |
| 7 | Организация ФКиС в образовательных организациях | - | 2 | 4 | 6 |
| 8 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | 2 | - | 4 | 6 |
| 9 | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности | - | 2 | 2 | 4 |
| 10 | Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья | 2 | - | 4 | 6 |
| 11 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | 2 | - | 2 | 4 |
| 12 | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания | - | 2 | 4 | 6 |
| 13 | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом | 2 | - | 2 | 4 |
| 14 | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом | - | 2 | 2 | 4 |
| 15 | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей | - | 2 | 2 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **18** | **18** | **36** | **72** |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебной работы | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | СЗ | СРС |
| 1. | Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Основные  понятия и определения | 2 | - | 2 | 4 |
| 2. | Система физического воспитания и ее основы | - | 2 | 2 | 4 |
| 3 | Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС | - | - | 4 | 4 |
| 4 | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД | - | - | 6 | 6 |
| 5 | Структура и содержание различных видов ФСД | - | - | 6 | 6 |
| 6 | Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности | - | - | 4 | 4 |
| 7 | Организация ФКиС в образовательных организациях | - | 2 | 4 | 6 |
| 8 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | - | 2 | 4 | 6 |
| 9 | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности | - | - | 4 | 4 |
| 10 | Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья | 2 | - | 4 | 6 |
| 11 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | - | - | 4 | 4 |
| 12 | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания | - | - | 6 | 6 |
| 13 | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом | 2 | - | 2 | 4 |
| 14 | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом | - | 2 | 2 | 4 |
| 15 | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей | - | - | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **6** | **8** | **58** | **72** |

**6. Учебно-методическое и информационно-коммуникативное обеспечение дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование источника | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Гришина Ю. И.    Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3 | 30 | - |
| 2. | Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М. : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6 : 457.00. | 120 | - |
| 5. | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30. | 198 | - |
| 6. | Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 533 с. - ISBN 5-9746-0029-0 : 145.00. | 150 | - |
| 7. | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2007. - 463 с. : ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7 : 611.57. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 611.57. | 51 | - |
| 8. | Солнцева, А. С. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. С. Солнцева, В. Х. Шнайдер ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 100-102. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: современные подходы : учебно-методическое пособие / Ю. М. Николаев ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 117-118. - ISBN 978-5-91021-002-Х. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 10. | Выдрин, В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учебное пособие / В. М. Выдрин ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 1997. - 74 с. - Библиогр.: с. 73. - ISBN 5-7065-0393-1. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Губина, Е. М. Организация физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Е. М. Губина ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - Библиогр.: с. 149. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 14. | Взаимодействие в системе профессиональной деятельности специалистов физической культуры : учебное пособие для студентов вузов / В. Г. Федоров, Г. Н. Пономарев, А. И. Крылов, А. В. Федоров ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта; РГПУ им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - Библиогр.: с. 133-143. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 15. | Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культур : учебное пособие / В. М. Выдрин ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001. - Библиогр.: с. 85-89. - ISBN 5-7065-0393-1. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Фискалов, В. Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Д. Фискалов ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 18. | Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие ... для бакалавриата / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселёв ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 289-295. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Зулаев И. И. Физическая культура и спорт различных возрастных контингентов населения : учебная программа / И. И. Зулаев, С. В. Лепешкина, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Виноградов, П. А. Основы физической культуры : учебное пособие. Ч. 3. Валеология / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак, В. Г. Камалетдинов ; МГАФК, УралГАФК. - Челябинск, 1997. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 21. | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 200 c. — ISBN 978-5-907225-01-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/88525.html](http://www.iprbookshop.ru/88525.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 22. | Высшее образование в области физической культуры и спорта в мировой практике: оценка подготовленности : учебное пособие / М. Ю. Щенникова, А. Н. Яковлюк, С. В. Катаева, С. М. Сухарева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 23. | Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. — ISBN 978-5-4263-0177-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70024.html](http://www.iprbookshop.ru/70024.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 24. | Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 c. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/8625.html](http://www.iprbookshop.ru/8625.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 25. | Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 c. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11049.html](http://www.iprbookshop.ru/11049.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 26. | Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/85832.html](http://www.iprbookshop.ru/85832.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 27. | Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 c. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70999.html](http://www.iprbookshop.ru/70999.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 28. | Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 c. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47180.html](http://www.iprbookshop.ru/47180.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование источника | Кол-во экземпляров | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Матвеев Л. П.    Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 544 с. : ил. - ISBN 5-278-00326-Х : 20.00. | 664 | - |
| 2. | Холодов Ж. К.    Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ACADEMIA, 2001. - 480 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 5-7695-0853-1 : 81.18. - 105.00. | 139 | - |
| 3. | Менхин Ю. В.    Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - М. : СпортАкадемПресс, 2003. - 322 с. - ISBN 5-8134-0129-6 : 120.00. | 194 | - |
| 4. | Холодов Ж. К.    Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2004. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472-473. - ISBN 5-7695-2099-Х : 310.84. | 74 | - |
| 5. | Железняк Ю. Д.    Теория и методика обучения предмету "физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 268 с. : ил. - ISBN 5-7695-1525-2 : 165.76. | 10 | - |
| 6. | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. - ISBN 5-85009-888-7 : 275.52. | 175 | - |
| 7. | Введение в теорию физической культуры : учебное пособие для ИФК / под ред. Л. П. Матвеева. - М. : Физкультура и спорт , 1983. - 128 с. : ил. - 0.35. | 901 | - |
| 8. | Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры. Т. 2 : Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 256 с. : ил. - 0.82. | 811 | - |
| 9. | Тихомиров А. К.    Управление подготовкой в спорте : монография / А. К. Тихомиров ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 с. : ил. - Библиогр.: с. 220-227. - ISBN 978-5-212-01184-5 : 247.37. | 43 | - |
| 10. | Чермит К. Д.    Теория и методика физической культуры: Опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-268. - ISBN 5-85009-935-2 : 226.08. | 5 | - |
| 11. | Мурзинова Р. М. Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога : учебное пособие / Р. М. Мурзинова, В. В. Воропаев. - М. : КНОРУС, 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 93-94. - ISBN 978-5-406-00671-9 : 385.00. | 6 | - |
| 12. | Об образовании в Российской Федерации. - М. : Проспект, 2013. - 159 с. - ISBN 978-5-392-13060-3 : 57.18. | 5 | - |
| 13. | Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 268 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 : 264.00. | 5 | - |
| 14. | Социально-биологические основы физической культуры : контрольные тесты и контрольные задания к методическому пособию / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Москва, [б. г.]. - 1 CD. - 1050.20. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
| 15. | Плешакова, О. И. Курс лекций по предмету "Физическая культура" : учебно-методическое пособие / О. И. Плешакова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 85. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 16. | Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю. М. Николаев ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2000. - Библиогр.: с. 73-79. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/64995.html](http://www.iprbookshop.ru/64995.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 18. | 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. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: [https://e.lanbook.com/book/136171](https://e.lanbook.com/book/136171%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | 1 | - |
| 19. | Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. — ISBN 978-5-4263-0177-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html> (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11361.html](http://www.iprbookshop.ru/11361.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 21. | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/49867.html](http://www.iprbookshop.ru/49867.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 22. | Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/61053.html](http://www.iprbookshop.ru/61053.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 23. | Князев, В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. — Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2013. — 169 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/68724.html](http://www.iprbookshop.ru/68724.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 24. | Шулятьев, В. М. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2009. — 280 c. — ISBN 978-5-209-03051-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11556.html](http://www.iprbookshop.ru/11556.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 25. | Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 c. — ISBN 978-5-209-04347-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/22227.html](http://www.iprbookshop.ru/22227.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 26. | Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/29997.html](http://www.iprbookshop.ru/29997.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 27. | Ахметов, А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем : учебно-методическое пособие / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/29879.html](http://www.iprbookshop.ru/29879.html%20) (дата обращения: 20.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |

**6.4. Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office. Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**6.5. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Lanbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

**7. Использование современных образовательных технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии | Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудоемкость  (час) |
| 1 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | Лекция-визуализация | 2 |
| 2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья | Лекция-визуализация | 2 |
| 3 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | Лекция-визуализация | 2 |
| 4 | Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта и спорта в России и за рубежом | Лекция-визуализация | 2 |

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Методические рекомендации по изучению дисциплины

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся на образовательном портале и сайте академии, с графиком консультаций преподавателей кафедры.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или сайте академии (тексты, таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

# Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям

Студентам следует:

* приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
* до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
* при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, но и учебную литературу;
* в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

* на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

# Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

# Методические рекомендации по подготовке реферата или письменной работы

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка реферата или письменной работы для обсуждения их на практическом (семинарском) занятии.

Цель подготовки реферата или письменной работы - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной и методической литературой, анализа дискуссионных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов.

Реферат или письменная работа готовятся под руководством преподавателя

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию реферата или письменной работы согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть;

- представить работу преподавателю в письменной форме;

- выступить на семинарском занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

**Методические рекомендации по работе с литературой**

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание реферата, письменной работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и в интернет ресурсах.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература:

- Основная литература - это учебники и учебные пособия.

- Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

- выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно- справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет -источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

**Конспект** - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

**Цитата** - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

**Тезисы** - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

**Аннотация** - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

**Резюме** - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень специализированных аудиторий, кабинетов | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
| Библиотека МГАФК | Самостоятельная работа студентов | Книжный фонд библиотеки; электронные библиотечные ресурсы |
| Лекционные аудитории № 1, № 2 | Лекции | Ноутбук, проектор |
| Аудитория № 423 | Семинары | Ноутбук, проектор |

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «20» августа 2020г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

**Б1.О.06**

**Направление подготовки**

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОПОП:**

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурное образование

Оздоровительные виды аэробики и гимнастики Спортивный менеджмент

**Форма обучения: очная/заочная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лепешкина С.В.  «20» августа 2020г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета заочной формы обучения, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шнайдер В.Х.  «20» августа 2020г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  протокол № 11  от 10 апреля 2020 г.  Завкафедрой, д.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дунаев К.С. |

**Малаховка, 2020**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения** |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного,  начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**  А/01.6; А/02.6: А/03.6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования  В/01.5; В/02.6; В/03.6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ | ***Знает:***  преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;  основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;  пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения  ***Умеет:***  владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.;  объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей  ***Имеет опыт:***  осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;  планирование и проведение учебных занятий;  организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»**  **А/01.6** Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  **В/02.6** Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы  **С/03.6** Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности | ***Знает:***  федеральные государственные требования (ФГТ) к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в избранной области (при наличии);  характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности;  психолого-педагогические основы и методика применения технических средств обучения, ИКТ, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, если их использование возможно для освоения дополнительной общеобразовательной программы;  основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся различного возраста на занятиях по дополнительным общеобразовательным программам  ***Умеет:***  осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе;  устанавливать педагогически обоснованные формы и методы взаимоотношений с обучающимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата, применять различные средства педагогической поддержки обучающихся;  использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом:  избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы;  анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности  ***Имеет опыт:***  набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе;  организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях;  текущий контроль, помощь обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.003 «Тренер»**  **А/01.5** Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;  **А/03.5** Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки ;  **В/03.5** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;  **С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | ***Знает:***  виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке;  порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;  комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта  ***Умеет:***  вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;  подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;  определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося  ***Имеет опыт:***  определение задач тренировочных занятий;  подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки;  определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»**  **А/02.4** Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий,  тренеры, инструкторы-методисты,  медицинский персонал);  **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий | ***Знает:***  законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;  антидопинговое законодательство Российской Федерации;  современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий  ***Умеет:***  планировать методику проведения практических занятий;  оформлять наглядные материалы по антидопинговой информационной тематике;  осуществлять методическую работу с целевыми аудиториями, ориентируясь на личностные характеристики, развитие мотивации, познавательные интересы;  пользоваться навыками убеждения, аргументации, установления контактов с целевой аудиторией разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе  ***Имеет опыт:***  изучение инструкций и рекомендаций по разработке антидопинговых программ;  разработка просветительских программ и информационных мероприятий по основам противодействия применению допинга;  выбор просветительских программ и информационных мероприятий в соответствии с целевой аудиторией |

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Вид аттестации - зачет.

**2. Типовые контрольные задания:**

***2.1.* *Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

1. Физическая культура: основные понятия и определения
2. Принципы физической культуры
3. Историческое развитие физической культуры
4. Системы физического воспитания и физической культуры
5. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни
6. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
7. Особенности общих и специфических направлений физической культуры и спорта в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, здоровья
8. Формы организации и управления физической культурой и спортом в России
9. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом
10. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности
11. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности
12. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности
13. Виды и разновидности физкультурно-спортивной деятельности
14. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, студенческой молодежи
15. Понятие спорта, определяющие признаки и многообразие видов спортивной деятельности
16. Классификация видов спортивной деятельности
17. Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей
18. Структура мотивации, цели и задачи спорта высших достижений
19. Характер физической рекреации и реабилитации
20. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности
21. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания
22. Формы организации занятий в образовательных учреждениях (урочные формы)
23. Внеклассная и внеучебная деятельность по физическому воспитанию
24. Основные понятия теории обучения двигательным действиям
25. Последовательность обучения двигательным действиям
26. Этапы формирования двигательных умений и двигательных навыков
27. Решение педагогических задач на этапах обучения двигательным действиям
28. Реализация дидактических принципов в процессе обучения двигательным действиям
29. Общая характеристика специальности “Физическая культура и спорт”
30. Объекты и виды профессиональной деятельности в физической культуре и спорте
31. Задачи, требования и структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту
32. Общая характеристика деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, менеджера по физической культуре и спорту, специалиста по реабилитации (по выбору)
33. Физкультурное образование в России
34. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся
35. Физическое воспитание студенческой молодежи
36. Структура и организация занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях
37. Физическая рекреация и оздоровительные системы
38. Функции физической рекреации
39. Виды и формы физической рекреации
40. Общие понятия, средства и методы физической реабилитации
41. Физическая реабилитация в общей системе физической культуры и спорта
42. Основы здорового образа жизни
43. Физическая культура в обеспечении здоровья
44. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка

***2.2. Тематика рефератов***

***К разделу 1. Сущность, содержание и истоки формирования ФКиС. Исходные понятия и определения***

1. Сущность физической культуры и спорта, природная и социальная обусловленность возникновения и развития.

2. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека.

4. Биологические механизмы и закономерности адаптации функциональных систем к физическим нагрузкам.

5. Физическая культура и спорт как социальный феномен в общественной жизни.

6. Возникновение и истоки развития физической культуры и спорта;

7. Адаптивная физическая культура.

8. Современное состояние, некоторые проблемы, тенденции и условия функционирования ФКиС, АФК в обществе

9. Основные понятия и определения физической культуры и спорта

***К разделу 10. Теоретические и прикладные аспекты (основы) развития двигательных качеств и способностей***

1. Понятие о “двигательных качествах”, “моторном потенциале”, функциональном резерве”, “двигательных способностях”.

2. Закономерности, современные тенденции оптимизации воздействующих факторов в процессе физического воспитания и базовой спортивной подготовки на развитие двигательных качеств.

3. Направленное формирование структуры важных двигательных качеств, способностей и связанных с ними знаний.

4. Систематизация средств и методов, направленных на развитие двигательных качеств.

5. Понятия “общее физическое развитие”, “физическая подготовленность”.

6. Понятие “сенситивные периоды”.

7. Общая физическая и специальная физическая подготовленность.

8. Структура двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Их определения и место в системе физической культуры и спорта, особенности развития и совершенствования (по выбору).

9. Особенности воспитания координационных способностей.

10. Взаимосвязь физических качеств, реализация их в физкультурно-спортивной, трудовой и повседневной жизни

***К разделу 11. Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе***

1. Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности.

2. Биологические, социальные и культурологические предпосылки развития и функционирования в обществе.

3. Истоки спортивной деятельности.

4. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность.

5. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль. Тенденция развития спортивных достижений.

6. Многообразие видов спортивной деятельности, их систематизационная и классификационная характеристика.

7. Социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений.

8. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности.

9. Место спорта в системе воспитания личности.

10. Общая характеристика функция спорта: специфическая, соревновательно-эталонная, эвристическо-достиженческая, информационно-прогностическая, оздоровительно-рекреационная, коммуникативная, гуманистическая, экономическая, идеологическая.

11. Формы культивирования спорта. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности.

12. Проблемы и негативные тенденции профессионализации современного спорта.

13. Адаптивный спорт.

***К разделу 13. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья***

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

2. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.

3. Здоровый образ жизни и его составляющие.

4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

5. Основные требования к организации здорового образа жизни.

6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

7. Критерии эффективности здорового образа жизни

***К разделу 16. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом***

1. Общемировые тенденции в сфере физическая культура и спорт.

2. Показатели состояния физической культуры и спорта, их характеристика в современных условиях.

3. Роль государства в развитии физической культуры и спорта.

4. Федеральные целевые программы по ФК и спорту.

5. Современная концепция дальнейшего развития ФК и спорта в России.

6. Коммерциализация физической культуры и спорта.

7. Профессиональный спорт.

8. Проблемы допинга в современном спорте.

9. Программа «доступности» занятий физической культурой и спортом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

***2.3. Тематика письменных работ***

***К разделу 4. Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления физкультурно-спортивной деятельности***

1. Понятия, определяющие черты и особенности физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основные причины, побуждающие к активным занятиям физической культурой и спортом.

3. Понятие потребности как предпосылки формирования мотивации.

4. Мотивация, ее роль и общая схема формирования доминирующих мотивов с учетом направленности физкультурно-спортивной деятельности.

5. Предмет и целевая направленность физкультурно-спортивной деятельности.

6. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности.

7. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности.

8. Представление о средствах, методах и формах организации физкультурно-спортивной деятельности.

***К разделу 6. Общая характеристика направлений, профилей и квалификационных уровней; объекты и виды профессиональной деятельности***

1. Основные направления и содержание видов профессиональной деятельности.

2. Характеристика педагогической и тренерской деятельности в образовательно-воспитательных учреждениях, в организациях и предприятиях.

3. Особенности методической и управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

4. Характерные черты и направленность работы бакалавра в физкультурно-оздоровительных, спортивных, туристических, лечебных, профилактических, реабилитационных и других учреждениях, организациях и фирмах.

5. Избранный профиль профессиональной деятельности

***К разделу 8. Организация ФК и спорта в образовательных организациях***

1. Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных учреждениях.

2. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся.

3. Структура управления физкультурным образованием в школе.

4. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся.

5. Урок- основная форма организации занятий по ФК.

6. Внеклассная и вне учебные формы физкультурного образования учащихся.

7. Физическое воспитание студенческой молодежи.

8. Значение и задачи физического воспитания студентов.

9. Методические основы физического воспитания в вузе.

10. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

11. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

12. Формы организации физического воспитания студентов.

13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Профессионально-прикладная подготовка студентов

***К разделу 14. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями***

1. Классификация чрезвычайных происшествий и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом: природные факторы, техногенные факторы, человеческий фактор.

2. Правовая оценка и ответственность администрации, руководителей и тренерско-преподавательского состава.

3. Ответственность самих занимающихся.

4. Профилактика и предупреждение травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

***2.4. Тесты для экспресс - опросов и самоконтроля***

1. Возникновение элементов физического воспитания в первобытном обществе связано:
   1. с охотой;
   2. с объединением в общины;
   3. с продлением рода

2. Первые формы организованного физического воспитания возникли:

1.в древнем Китае;

2.в древней Греции;

3. в древнем Египте

3. Древнее государство, где осуществлялось очень жесткое воспитание, в том числе физическое:

1.Индия;

2.Турция;

3.Спарта;

4.Греция

4. Источниками возникновения и развития физической культуры и спорт являются:

1.практика физического воспитания;

2.развитие производительных сил;

3.возникновение и образование новых государств;

4. практика общественной жизни

5. Основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина:

1.закон;

2.приказ;

3.понятие

6. Воспитание, специфика которого заключается в обучении движениям, воспитании физических качеств и др.:

1.комплексное;

2.физическое;

3.универсальное

7. Физическую подготовку различают на:

1. всеобщую;

2. общую физическую;

3. всестороннюю;

4. специальную физическую

8. Физическое развитие можно определить:

1.по телосложению;

2.по походке;

3.по бегу по пересеченной местности;

4. по развитию физических качеств

9. Физкультурная образованность, это:

1.наличие диплома о физкультурном образовании;

2.умение играть в футбол и знать его правила;

3.владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте

10. Установить соответствие:

1.Физическая культура а) направленность к высшим

2.Спорт достижениям;

3.Подготовка б) состояние;

4.Подготовленность в) укрепление здоровья;

г) процесс

11. Система физического воспитания включает:

1.мировозренческие основы;

2.культурологические основы;

3.теоретико-методические основы;

4.социально-политические основы;

5.программно-нормативные и организационные основы

12. В Советском Союзе система физического воспитания ориентировалась:

1.на коммунистическую идеологию;

2.на определение «Спорт вне политики»;

3.на особые общественные отношения

13. Программно-нормативные основы физического воспитания конкретизируются в:

1.общеподготовительном направлении;

2.комплексном направлении;

3.специализированном направлении

14. Являясь нормативной основой физического воспитания в Советском Союзе комплекс ГТО был впервые введен:

1. в 1929 г.;
2. в 1930 г.;
3. в 1931 г.;
4. в 1936 г.

15. Установить соответствие ступеней комплекса ГТО и возраста:

* 1. Смелые и ловкие; а) 12-13 лет;
  2. Спортивная смена; б) 14-15 лет;
  3. Сила и мужество; в) 16-18 лет;
  4. Физическое совершенство; г) 19-28 лет;

5. Бодрость и здоровье д) 40 и старше;

16. Установить соответствие государственных и общественно-

самодеятельных органов управления ФКиС:

1. Государственные а) Минспорт России;
2. Общественно- самодеятельные б) Олимпийский комитет России;
3. Основная цель функционирования ФК в обществе:
   1. Организация и объединение людей;
   2. Формирование ФК человека;
   3. Достижение высоких спортивных результатов
4. Физкультурно-спортивная деятельность не включает:
   1. Физкультурно-образовательную;
   2. Физкультурно-политическую;
   3. Физкультурно-рекреационную;
   4. Физкультурно-реабилитационную;
   5. Физкультурно-фармацевтическую;
   6. Физкультурно-адаптационную
5. Установить соответствие средств физического воспитания:
   1. Физические упражнения; а) солнце, воздух, вода
   2. Оздоровительные силы природы б) питание и личная гигиена

3. Гигиенические факторы в) содержание и форма

1. Установить соответствие методов физического воспитания:

1, Общепедагогические а) словесный;

2. Специфические б) соревновательный;

22. Виды профессиональной деятельности бакалавра по ФК:

* 1. Педагогическая;
  2. Тренерская;
  3. Организационно-управленческая;
  4. Рекреационная;

5. Научно-исследовательская 6. Культурно-просветительская

23. Педагогическая деятельность это:

* 1. Воспитание;
  2. Обучение;
  3. Подчинение

24. Функции профессиональной деятельности бакалавра по ФК:

1.Целеопределение;

2.Прогнозирование; 3.Организация и планирование; 4.Общение; 5.Исполнение; 6.Контроль и регулирование

25. Установить соответствие понятий:

1. Задатки а) категория благоприобретенная;

2. Способности б) категория врожденная;

3. Одаренность в) высшая форма способностей;

4. Талант г) высшая форма одаренности

26. Сколько государственных ВУЗов физической культуры в России:

10, 11, 12, 13, 14, 15, 16

27. Установить соответствие учебного заведения и города:

1. Российский ГУФКСиТ а) Омск;

2. Дальневосточная ГАФК б) Челябинск;

3. Сибирский ГУФК в) Хабаровск;

4. Уральский ГУФК г) Казань;

5. Кубанский ГУФК д) Краснодар;

6. Поволжская ГАФК е) Москва

7. Московская ГАФК ж) Малаховка

1. Квалификация, присваемая выпускникам физкультурных ВУЗов по направлению «Физическая культура»:

1..Бакалавр;

2. Магистр;

3. Специалист по физической культуре и спорту;

4. Тренер по виду спорта

1. Установить соответствие уровней организации физкультурного

образования учащихся и структур их управления:

1. Федеральный а) Минобразования;

2. Региональный б) Областной спорткомитет;

3. Муниципальный в) Внутришкольный

4. Конкретный г) Городской спорткомитет;

1. В общеобразовательной школе ответственными за физкультурное

образование учащихся являются:

1.Директор

2.Завхоз

3.Учитель физической культуры

4.Классный руководитель

5.Воспитатель группы продленного дня

6.Медицинский работник

31. Формы организации занятий физическими упражнениями:

1. Урок

2. Учебно-тренировочное занятие

3. Тренировочное занятие

4. Спортивное соревнование

5. Вспомогательные формы

32.Установить соответствие различных форм занятий ФКиС учащихся:

1. Урок а) школьные секции

2. Внеклассные занятия б) занятия в ДЮСШ

3. Внешкольные занятия в) по программе физического воспитания

33.Основные разделы программы по физическому воспитанию:

1.Теоретический

2.Практический

3.Контрольный

4.Эпизодический

5.Свободный

34. При обучении двигательным действиям используются принципы:

1.Научности обучения

2. Систематичности и последовательности

3. Сознательности, активности и самостоятельности

4. Наглядности

5. Доступности

6. Прочности знаний, умений и навыков;

7. Индивидуализации;

8. Добросовестности и добровольности

35. При обучении двигательным действиям формируются двигательные

навыки, которые оказывают влияние на усвоение других навыков.

Выделяют:

1. Положительный перенос навыков;

2. Отрицательный перенос навыков;

3. Последовательный перенос навыков;

4. Постоянный перенос навыков

36. Показателями состояния ФКиС в обществе являются:

1. Массовость их развития;

2. Уровень здоровья населения;

3. Уровень спортивных достижений;

4. Наличие и уровень профессиональных кадров;

5. Состояние науки о ФКиС

37. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания – это …

1. принципы физического воспитания
2. средства физического воспитания
3. система физического воспитания

38. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств – это …

1. физическое совершенство
2. физическая культура
3. физическое воспитание
4. физическое развитие

39. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это …

1. физическая подготовленность
2. физическая культура
3. физическое развитие
4. физическое совершенство

40. Вставьте пропущенное слово: «направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь».

1. понятия физического воспитания
2. задачи физического воспитания
3. формы физического воспитания
4. физические упражнения

41. Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», это …

1. двигательная активность
2. двигательная деятельность
3. физическое развитие
4. физические упражнения

42. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это …

1. физическая подготовленность
2. физическое воспитание
3. физическая культура
4. физическое совершенство

43. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение совершенства, - это …

1. физическое совершенство
2. физическое воспитание
3. физическая культура
4. физическое развитие

44. Положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи развития двигательных функций и психики ребенка, роли его двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма являются

1. задачами физического воспитания дошкольников
2. принципами физического воспитания
3. особенностями физического воспитания
4. методологической основой предмета теории и методики физического воспитания

45. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

1. задачи физического воспитания
2. принципы физического воспитания
3. формы физического воспитания
4. средства физического воспитания

46. Какие задачи направлены на формирование правильной осанки, своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, мышц и др.?

1. коррекционно-развивающие
2. оздоровительные
3. образовательные
4. пропедевтические

47. При обучении двигательным действиям используются принципы:

1.Научности обучения;

2. Систематичности и последовательности;

3. Сознательности, активности и самостоятельности;

4. Наглядности;

5. Доступности;

6. Прочности знаний, умений и навыков;

7. Индивидуализации;

8. Добросовестности и добровольности

48. Процесс освоения знаний о двигательном действии включает:

1. Восприятие информации;

2. Осмысливание;

3. Запоминание;

4. Применение на практике

49. Установить соответствие получаемых знаний и уровней их усвоения:

1. Первый а) репродукции;

2. Второй б) ознакомления;

3. Третий в) гностических умений;

4. Четвертый г) трансформации

50. При обучении двигательным действиям формируются двигательные

навыки, которые оказывают влияние на усвоение других навыков.

Выделяют:

1. Положительный перенос навыков;

2. Отрицательный перенос навыков;

3. Последовательный перенос навыков;

4. Постоянный перенос навыков

51. Задачи, предполагающие формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:

1. воспитательные задачи
2. оздоровительные
3. образовательные
4. коррекционно-развивающие

52. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:

1. движение
2. гимнастика
3. спорт
4. упражнение

53. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

1. идеомоторный акт
2. содержание упражнения
3. техника физических упражнений
4. характеристика упражнения

54. Иррадиация, специализация и стабилизация – физические закономерности формирования двигательного …

1. умения
2. равновесия
3. принципа
4. навыка

55. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

1. физические
2. наглядные
3. дидактические
4. специальные

56. Какие методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач и осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях?

1. физические
2. наглядные
3. дидактические
4. вербальные

57. К какой группе методов относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?

1. к наглядным
2. к вербальным
3. к практическим

4. к дидактическим

58. Установить соответствие физических качеств и способностей:

1. Физические качества а) сила, быстрота, ловкость;

2. Физические способности б) скоростные, координационные

59. Основные закономерности развития физических способностей:

1. Движение, как ведущий фактор развития физ. способностей;

2. Зависимость развития способностей от режима двигательной

деятельности;

3.Этапность развития физических способностей;

4. Неравномерность и гетерохронность развития способностей;

5. Отсутствие способностей как таковых

60. Установить соответствие средств и методов развития физических

качеств и способностей:

1. Сила и скоростно- а) скоростно-силовые упражнения

силовые способности динамического характера;

2. Скоростные способности б) упражнения с максимальной

интенсивностью в течение

короткого времени;

3. Выносливость в) упражнения с использованием

4. Гибкость равномерного, повторного и

5. Ловкость переменного метода;

г) динамические и статические

упражнения;

д) подвижные и спортивные игры,

гимнастика и акробатика

61. Разновидности спорта:

1. Базовый;

2. Высших достижений;

3. Профессиональный;

4. Региональный;

5. Семейный

62. Основные понятия, используемые в спорте:

1. Система подготовки спортсмена;

2. Спортивная деятельность;

3. Спортивное достижение;

4. Спортивное движение;

5. Спортивная подвижность

63. Факторы, влияющие на формирование спорта, как социальной

подсистемы общества:

1. Экономические и материально-технические;

2. Воспитательно-образовательные;

3. Исторические и политические;

4. Научно-методические и организационные;

5. Экологические и демографические;

6. Религиозные;

7. Географические и климатические

64. Конкуренция в спорте оценивается по объективным и субъективным показателям. Установить соответствие:

1. Объективные а) плотность и уровень результатов;

показатели б) мнение специалистов

2. Субъективные

показатели

65. Виды спортивных соревнований:

1. Подготовительные;

2. Контрольные;

3. Подводящие;

4. Модельные;

5. Отборочные;

6. Главные;

7. Дружеские

66. Способы проведения спортивных соревнований:

1. Круговой;

2. Отборочно-круговой;

3. Смешанный;

4. Произвольный;

5. Прямого выбывания;

67. Установить соответствие вида спорта группе по способу определения

соревновательного результата:

1. Виды с объективно метрически а) современное пятиборье;

измеряемым результатом б) бокс;

2. Виды, в которых результат в) гимнастика;

определяется в условных г) плавание;

единицах (баллах, очках) д) футбол;

3. Виды, в которых результат е) теннис

определяется конечным

эффектом за время, которое

должно полностью исчерпано

4.Виды, в которых время лимитировано, но возможна досрочная победа

5. Виды, в которых определен

конечный эффект, но время не лимитировано

6. Комплексные виды спорта

68. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов:

1. Особенности места проведения соревнований;

2. Поведение болельщиков;

3. Оборудование мест соревнований и инвентарь;

4. Географические и климатические условия;

5. Характер судейства;

6. Поведение тренеров

69. Комплексная оценка здоровья включает три составляющие:

1. Физическое здоровье;

2. Психическое здоровье;

3. Материальное здоровье;

4. Нравственное здоровье;

5. Эстетическое здоровье

70. Элементами здорового образа жизни являются:

1. Плодотворный труд;

2. Рациональный режим труда и отдыха;

3. Искоренение вредных привычек;

4. Отказ от использования личного транспорта;

5. Оптимальный двигательный режим;

6. Личная гигиена и рациональное питание;

7. Строгое лимитирование сексуальных отношений;

8. Закаливание

71. Установить соответствие общеметодических и специфических

принципов физического воспитания:

1. Общеметодические а) цикличности;

2. Специфические б) непрерывности процесса ФВ;

72. Основные виды физической культуры это:

1. Базовая ФК

2. Спорт

3. Профессионально-прикладная ФК

4. Оздоровительно-прикладная ФК

5. Фоновая ФК

73. Установить соответствие авторских программ оздоровительной

направленности:

1. Контролируемые беговые нагрузки а) система Амосова;

2. Режим 1000 движений б) система Купера;

3. «Бег ради жизни» в) система Лидьярда;

4. 10000 шагов каждый день г) система Михао Ик

74. Установить соответствие некоторых педагогических и социальных функций двигательной рекреации:

1. Педагогические а) социализирующая;

2. Социальные б) самовоспитания

75. Применение физических упражнений в физической реабилитации, это:

1. Педагогический процесс

2. Врачебный процесс

3. Врачебно-педагогический процесс

76. В физической реабилитации используются:

1.Педагогические средства

2. Психологические средства

3. Медицинские средства

4. Юридические средства

5. Политические средства

77. Мотивы занятий физической культурой и спортом:

1. Результативные;

2. Ситуативные;

3. Устойчивые;

4. Индивидуальные;

5. Коллективистические;

6. Стимулирующие

78. Показателями состояния ФКиС в обществе являются:

1. Массовость их развития;

2. Уровень здоровья населения;

3. Уровень спортивных достижений;

4. Наличие и уровень профессиональных кадров;

5. Состояние науки о ФКиС

79. Установить соответствие крупнейших соревнований на территории

России и сроков их проведения:

1. Зимние Олимпийские игры а) 2013 год;

2. Чемпионат Мира по футболу б) 2014 год;

3. Всемирная летняя Универсиада в) 2018 год

80. Причины заболеваний и травматизма при занятиях ФКиС:

1. Ошибки в методике подготовки;

2. Нарушение санитарно-гигиенических норм;

3. Неисправность спортивного оборудования и инвентаря;

4. Нарушения правил проведения соревнований;

5. Неспортивное поведение соревнующихся

81. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

1.Л.П. Матвеев

2.Г.Г. Бенезе

3.П.Ф. Лесгафт

4.Н.А.Семашко.

82. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России сразу после революции 1917 г.?

1.Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы

2.Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры

3.Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика

4.Создание федераций по видам спорта

83. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

1.Н.Г. Чернышевский

2.Ян Амос Каменский

3.П.Ф. Лесгафт

4.А.В. Луначарский

84. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1.В 1896 году

2.В 1911 году

3.В 1960 году

4.В 1973 году

85. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

1.Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство

2.Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью

3.Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям

4.Строгое выполнение правил соревнований

86. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1.Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями

2.Росто-весовыми показателями

3.Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

4.Физической подготовленностью

87. Физическими упражнениями принято называть ...

1.многократное повторение двигательных действий

2.движения, способствующие повышению работоспособности

3.определенным образом организованные двигательные действия;

4.комплекс гимнастических упражнений.

88. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

1.физической подготовленности человека к жизни

2.подготовки к профессиональной деятельности

3.восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления

4.подготовки к спортивной деятельности

89. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

1.Развивающие, коррекционные, специфические

2.Воспитательные, оздоровительные, образовательные

3.Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические

4.Развивающие, оздоровительные, гигиенические

90. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1.Естественные свойства природы

2.Физическое упражнение

3.Санитарно-гигиенические факторы

4.Соревновательная деятельность

91. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

1.Техникой физического упражнения

2.Двигательным навыком

3.Двигательным умением

4.Двигательным стереотипом

92. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

1.Деталями техники

2.Главным звеном техники

3.Основой техники

4.Структурой двигательной деятельности

93. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

1.физическое совершенство человека

2.физическое развитие человека

3.физическое состояние человека

4.физическая форма человека

94. Что является основным критерием физического совершенства человека?

1.Качество теоретических знаний о физической культуре

2.Уровень развития физических способностей

3.Состояние здоровья

4.Социализация личности

95. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1.Функциями физической культуры

2.Принципами физической культуры

3.Методами физической культуры

4.Средствами физической культуры

96. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1.Физическое образование субъекта

2.Физическую культуру личности

3.Физическое развитие индивида

4.Физическое совершенство человека

97. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1.Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах)

2.Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

3.Уровень физических качеств. знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическом совершенствованию, соблюдение гигиены и режима

4.Росто-весовые показатели

98. Что относится к средствам физического воспитания?

1.Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка

2.Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена

3.Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

4.Солнце, воздух, вода

99. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

1.Способы организации учебно-воспитательного процесса

2.Типы уроков

3.Виды физкультурно-оздоровительной работы

4.Структура построения занятий

100. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

1.Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия

2.Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика

3.Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.

4.Туристические походы

101. Какова структура урочных форм занятий?

1.Вводная, разминочная, восстановительная части

2.Подготовительная, основная, заключительная части

3.Организационная, самостоятельная, низко интенсивная части

4.Вводная, основная, рекреационная

102. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

1.Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки

2.ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия

3.Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

4.Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок

103. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования

2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования

3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения

4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий

104. В чем заключается основная цель массового спорта?

1.Достижение максимально высоких спортивных результатов

2.Восстановление физической работоспособности

3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности

4.Увеличение количества занимающихся спортом

105. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1.Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии

2.Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности

3.Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе

4.Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений

106. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1.Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением

2.Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации

3.Организация профилактики заболеваний у населения

4.Повышение иммунной системы организма

107. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1.Гигиеническая и рекреативная физическая культура

2.Туризм, охота, рыболовство

3.Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия

4.Лечебная физическая культура

108. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1.Тренировочным процессом

2.Учебным процессом

3.Физической подготовкой

4.Физическим развитием

109. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1.Общей физической подготовкой

2.Специальной физической подготовкой

3.Гармонической физической подготовкой

4.Общим развитием

110. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1.Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях

2.Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений

3.Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа

4.Метод переменного непрерывного упражнения

111. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является .

1.Метод переменного непрерывного упражнения

2.Использование метода «фартлек»

3.Метод равномерного непрерывного упражнения

4.Метод повторного выполнения упражнения

112. Какой метод при выработке скорости  движений  (бега и т. д.) признано считать ведущим?

1.Переменный метод

2.Метод повторного выполнения двигательных действий

3.Равномерный метод

4.Метод круговой тренировки

113. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...

1.Теоретической подготовкой

2.Технической подготовкой

3.Тактической подготовкой

4.Психологической подготовкой

114. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

1.Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков

2.Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности

3.Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности

4.Спортивное совершенство

115. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?

1.Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа)

2.Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа)

3.1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов)

4.1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов)

116. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются

1.Профилактическим осмотром

2.Диспансеризацией

3.Врачебно-педагогическим контролем

4.Обследованием

117. Перечислить основные виды реабилитации:

1.Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая

2.Социальная, умственная, трудовая, восстановительная

3.Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная

4.Психологическая, трудовая, мышечная

118. Назовите основные средства физической реабилитации:

1.Лечебная физическая культура

2.Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка

3.Активные, пассивные, психорегулирующие упражнения

4.Циклические упражнения и виды спорта

119.Спорт (в широком понимании) – это:

1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

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

1. Элементами здорового образа жизни являются:

1. Плодотворный труд;

2. Рациональный режим труда и отдыха;

3. Искоренение вредных привычек;

4. Оптимальный двигательный режим;

5. Личная гигиена и рациональное питание;

6. Все перечисленное

121. Комплексная оценка здоровья включает три составляющие:

1. Физическое здоровье;

2. Психическое здоровье;

3. Материальное здоровье;

4. Нравственное здоровье;

5. Эстетическое здоровье

6. Политическое здоровье

**2.5. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

Современная система вузовского обучения предполагает, что студент самостоятельно осваивает большие объемы учебного материала. Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», студенту необходимо ознакомиться с программой, изучить рекомендованную литературу.

При самостоятельном изучении теоретического материала рекомендуется составлять краткие конспекты по каждой теме. После изучения теоретического материала студенту необходимо выполнить предложенные в рабочей учебной программе письменные работы и рефераты. а также проверить полученные знания по контрольным тестам, предназначенным для экспресс-опросов и самооценки.

**2.5.1. Критерии оценок письменных работ:**

Оценка **«зачтено**» ставится, если в письменной работе:

- правильно составлен план, охватывающий основные вопросы темы;

- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература; сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;

- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;

- изложение ведется по плану;

- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;

- общий объем работы не менее 10 страниц.

Оценка «**не зачтено**» ставится, если в письменной работе имеются следующие существенные недостатки:

- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;

- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;

- отсутствует заключение или оно не соответствует цели и задачам работы; изложение не соответствует плану;

- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;

- имеются грамматические ошибки;

- общий объем работы ниже установленной нормы.

**2.5.2. Критерии оценок реферата:**

Оценка **«зачтено**» ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;

- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература; сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;

- правильно составлен план, охватывающий основные вопросы тем;

- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;

- изложение ведется по плану;

- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;

- общий объем реферата 15-20 страниц печатного текста

Оценка «**не зачтено**» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;

- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;

- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;

- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы; изложение не соответствует плану;

- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

**2.5.3. Критерии оценки активности в дискуссии, коллоквиуме**

**Оценка «зачтено»** ставится еслисодержание ответа даёт представление о его понимании. Избранная тема раскрывается с опорой на соответствующие понятия, теоретические положения и выводы. Факты и примеры почерпнуты из различных источников: используются материалы из учебников, лекций, факты личного социального опыта или собственных наблюдений и др.

**Оценка «не зачтено»** ставится студенту, если смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании. Аргументация на теоретическом уровне отсутствует (смысл ключевых понятий не объяснён; теоретические положения, выводы отсутствуют); используются понятия, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемой темой. Фактическая информация отсутствует; приведённые факты не соответствуют обосновываемому тезису.

**2.5.4. Критерии оценок ответов на вопросы тестов:** Основное предназначение тестов – это проверка знаний студентов, как в экспресс-опросах в ходе занятий преподавателем, так и для самоконтроля студентами своих знаний после изучения разделов программы по дисциплине. Можно считать успешным освоением учебного материала, если в ходе самопроверки знаний, студент смог дать положительные ответы на 60-70% предложенных по данному разделу тестов

**2.6. Рекомендации по подготовке к зачету.** Активная и осознанная работа облегчит изучение курса, подготовку как к практическим занятиям, так и зачету. Практические занятия имеют целью проверку знаний студента, полученных ими на занятиях и при самостоятельной работе Качество подготовки студента будет тем выше, чем шире и разнообразнее изученная им литература.

Зачет – важный этап в учебном процессе, имеющий целью проверку знаний, выявление умений применять полученные знания к решению практических заданий и в подготовке к коллоквиумам. Как подготовка к зачету, так и сам зачет – форма активизации и систематизации полученных знаний, их углубления и закрепления. Подготовка к зачету для студентов всегда осложняется дефицитом времени, поэтому мы рекомендуем проверить свои знания в тестах, используемых в экспресс-опросах для самооценки.

Кроме этого, необходимо в обязательном порядке краткое повторение материала, иначе студент не сможет ответить на несложные вопросы билета. По наиболее слабо изученным или сложным в теоретическом отношении вопросы, требующие большой самостоятельной работы, необходимы консультации преподавателя.

В ходе зачета студент должен быть готов к ответу на дополнительные вопросы. При подготовке к ответу на вопрос на зачете можно использовать программу курса и, если это согласовано с преподавателем, нормативные источники.

**Критерии оценки устного ответа на зачете**

По результатам изучения дисциплины студент получает оценку, отражающую выполнения всех программных заданий, по итогам которых выставляется **зачет.**

Текущий учет успеваемости осуществляется в процессе систематического контроля самостоятельной работы студента и его активности на семинарских занятиях.

Итоговая оценка осуществляется преподавателем на основании выполнения всех требований программы.

Оценка **«зачтено»** выставляется, если студент:

- регулярно посещал учебные занятия (не менее 60% посещений);

- активно участвовал в обсуждении вопросов на семинарских занятиях;

- имеет положительные оценки за выполненные письменные работы, домашние работы и рефераты;

- правильно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете

**Примечание:** если студент посетил 100% занятий, выполнил все требования по самостоятельной работе и активно участвовал в семинарских занятиях, ему может поставлена оценка «зачтено» без ответа на официальном зачете

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если студент:

- не выполнил более 50% заданий по самостоятельной работе;

- на семинарских занятиях имел отрицательные оценки;

- не ответил на основной вопрос на официальном зачете;

- не ответил на дополнительные вопросы на официальном зачете