Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2026.06.16 15:24:02 +03'00'

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.04.02 Менеджмент
(код, наименование направления подготовки)

Менеджмент в спортивной индустрии
(наименование образовательной программы)

заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Нижний Новгород

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Заведующий кафедрой:

Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Рабочая программа дисциплины Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта одобрена на заседании кафедры физического воспитания Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

протокол №9 от 10 марта 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
5. Формы аттестации и типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся
6. Формы промежуточной аттестации по дисциплине, типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта обеспечивает формирование у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ/ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
В. Организация и развитие... *(ТФ В/02.6 Управление физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой)* Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 363н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации),	ПКс-2.	Способен управлять физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой спортивной организации	ИПКс-2.1.	Владеет навыками планирования, организационно-методического обеспечения и управления физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной и воспитательной работой	ИПКс-2.1. З-1. Знает основы теории и методики ФКиС, технологии организации тренировочного процесса ИПКс-2.1. У-1. Умеет разрабатывать планы физкультурно-спортивной работы

осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527)					

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (1 з.е. = 36/27 часов), 72 академических часа.

По заочной форме обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 10 часов, из них, лекции - 4 часа, практические занятия – 6 часов, консультация – 0 часов. Самостоятельная работа составляет – 58 часов, контроль – 4 часа.

Дисциплина Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта является дисциплиной вариативной части. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа		
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Общая характеристика физической культуры	16	1	0	0	1	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 2	Характеристика физических способностей человека, методика их развития	17	1	0	0	2	0	0	0	0		0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание

Тема 3	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни	16	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	14	Опрос, доклад, практическое задание
Тема 4	Теория и методика спорта	19	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	16	Опрос, доклад, практическое задание
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	зачет
Итого		72	4	0	0	6	0	0	0	4	0	0	58	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Общая характеристика физической культуры ИПКс-2.1.

История становления общей теории и методики физической культуры и спорта, ее интегрирующая роль и место в дисциплинах направления «физическая культура»; понятийный аппарат теории физической культуры и спорта; методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта.

Функции физической культуры; формы и компоненты физической культуры; правовые, организационные, научно-методические и программно-нормативные основы системы физического воспитания. Здоровье человека, его компоненты. Занятия физической культурой и здоровый образ жизни.

Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки. Нагрузка в процессе упражнения (компоненты и критерии оценки). Отдых как компонент физической нагрузки; типы интервалов отдыха.

Методы физического воспитания.

Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Тема 2. Характеристика физических способностей человека, методика их развития ИПКс-2.1.

Теория и технология обучения двигательным действиям. Закономерности формирования двигательных умений и навыков; задачи и общий порядок процесса обучения; этап начального разучивания двигательного действия; этап углубленного разучивания двигательного действия; этап результирующей отработки двигательного действия; проблемы перестройки двигательного навыка.

Общая характеристика физических способностей человека.

Воспитание силовых способностей. Сущность, виды, режимы проявления силовых способностей; способы оценки уровня развития силовых способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей; основные методические направления развития силовых способностей.

Воспитание скоростных способностей. Сущность, задачи и факторы, определяющие проявление и развитие скоростных способностей; комплексный характер проявления скоростных способностей; задачи, средства и определяющие черты методики воспитания двигательных реакций; быстроты одиночного движения.

Воспитание выносливости. Сущность и типы выносливости; факторы, определяющие проявление и развитие выносливости; способы оценки уровня развития выносливости. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания.

Воспитание двигательно-координационных способностей. Сущность и факторы, определяющие проявление и развитие координационных

способностей; виды координационных способностей. Задачи, средства и отличительные черты методики воспитания координационных способностей.

Пути развития способностей поддерживать равновесие; к рациональному мышечному расслаблению; точно соблюдать и регулировать пространственные и временные параметры движения.

Развитие гибкости. Формирование правильной осанки и телосложения. Сущность и виды гибкости; факторы, определяющие проявление и развитие гибкости; задачи, средства, методы и режимы развития гибкости.

Тема 3. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни ИПКс-2.1.

Физическое воспитание в системе образования. Значение, задачи, средства и методы физического воспитания обучающихся. Формы организации физического воспитания обучающихся.

Урок/занятие - как основная форма занятий физическими упражнениями; структура урока/занятия. Особенности физического воспитания обучающихся разного возраста. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке обучающихся. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.

Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения. Особенности физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста.

Контроль за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся. ППФП и физическая культура.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основные формы кондиционно-оздоровительной тренировки. Средства и методы оздоровительной тренировки. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.

Тема 4. Теория и методика спорта ИПКс-2.1.

Общая характеристика спорта как социального явления.

Теоретико-методические основы спортивной тренировки. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки занимающихся.

Средства и методы спортивной тренировки. Ориентация и отбор в спорте. Особенности становления спортивной формы. Учет возрастных, половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Соотношение объема и интенсивности нагрузки. Средства восстановления. Основные формы спортивной тренировки.

Планирование спортивной подготовки.

Способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа - это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа - это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

		Г).	
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.06 Теория и методика физической культуры и спорта используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

Опрос, доклад, решение практических заданий

Задания к контрольным точкам:

Практические задания

Практические задания

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Общая характеристика физической культуры ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Какое место занимает «Теория и методика физической культуры» в системе наук.
2. Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.
3. Объясните содержание основных понятий теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическое образование».
4. Что является результатом физической подготовки.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития.
6. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
7. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
8. Что понимают под специфическими функциями физической культуры.
9. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры.
10. Что входит в понятие «система физической культуры»
11. Охарактеризуйте задачи отечественной системы физической культуры.
12. Назовите основы системы физической культуры. Дайте краткую характеристику каждой.
13. Какие документы включают в себя программно-нормативные основы системы физической культуры.
14. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры.
15. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

Подготовка к дискуссии:

– прочитать соответствующую литературу, статьи, исследования и новости, чтобы получить полное представление о теме;

– изучить существующие точки зрения на проблему;

– четко сформулировать тему – это позволит сохранить фокус на протяжении всей дискуссии; рекомендуется заранее уточнять термины и убедиться, что все участники понимают их одинаково;

– провести исследование – это поможет понять, какие аргументы могут поддерживать каждую сторону, и во что может «вылиться» обсуждение;

– определить свою точку зрения и чётко её сформулировать так, чтобы не возникало двусмысленных толкований;

– собрать факты, статистические данные и прочие доказательства – всё, что может подкрепить и прояснить позицию; при необходимости можно обратиться к цитатам из классики или к личному опыту;

– построить логическую структуру – определить основные пункты, которые нужно представить, распределить аргументы по этим пунктам, подготовить краткое резюме по позиции;

– использовать логические приёмы – например, опираться на причинно-следственные связи, использовать аналогии;

– продумать контраргументы – заранее подготовить ответы на возможные возражения.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Методы физического воспитания.
2. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания
3. Функции физической культуры в современном обществе.
4. Характеристика основных компонентов физической культуры.
5. Содержание системы физического воспитания в Российской Федерации.

Практические задания по теме

Задание 1. Правовая основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает законы и подзаконные акты в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.
- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Перечислите отдельные категории граждан, которые в соответствии с региональным законом Нижегородской области имеют льготы при посещении спортивных сооружений находящихся в государственной собственности Нижегородской области.

Задание 2. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите государственные (федеральные, региональные, муниципальные) организации, работающие в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области.
- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.
- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Задание 3. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовки, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию.

- Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов.
- Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года.
- Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций.

Тема 2. Характеристика физических способностей человека, методика их развития ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».

2. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.

3. Раскройте содержание этап начального разучивания.

4. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.

5. Дайте определение одному из физических качеств человека (по выбору).

5. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление одного из физических качеств человека (по выбору).

6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития одного из физических качеств человека (по выбору).

7. Дайте краткую характеристику методов развития одного из физических качеств человека (по выбору).

8. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для оценки эффективности развития одного из физических качеств человека (по выбору).

Подготовка к дискуссии:

– прочитать соответствующую литературу, статьи, исследования и новости, чтобы получить полное представление о теме;

– изучить существующие точки зрения на проблему;

– четко сформулировать тему – это позволит сохранить фокус на протяжении всей дискуссии; рекомендуется заранее уточнять термины и убедиться, что все участники понимают их одинаково;

– провести исследование – это поможет понять, какие аргументы могут поддерживать каждую сторону, и во что может «вылиться» обсуждение;

– определить свою точку зрения и чётко её сформулировать так, чтобы не возникало двусмысленных толкований;

– собрать факты, статистические данные и прочие доказательства – всё, что может подкрепить и прояснить позицию; при необходимости можно обратиться к цитатам из классики или к личному опыту;

– построить логическую структуру – определить основные пункты, которые нужно представить, распределить аргументы по этим пунктам, подготовить краткое резюме по позиции;

– использовать логические приёмы – например, опираться на причинно-следственные связи, использовать аналогии;

– продумать контраргументы – заранее подготовить ответы на возможные возражения.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Характеристика средств физического воспитания (на примере избранного вида спорта).
2. Методика формирования техники двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
3. Физическая нагрузка в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере занятий различными формами физической культуры и спорта).
4. Средства развития физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости) в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Методика оценки эффективности развития физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости) в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практические задания по теме

Задание 1. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.

- Дайте определение скоростных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 2. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей.

- Дайте определение скоростно-силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 3. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.

- Дайте определение выносливости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 5-6 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 4. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательно-координационных способностей.

- Дайте определение двигательно-координационных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 5-6 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Тема 3. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
2. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания.
3. Назовите основные методы нравственного воспитания.
4. Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.
5. Какими средствами и методами осуществляется умственное воспитание.
6. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
7. Что относят к средствам трудового воспитания?
8. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
9. Что способствует эффективности воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
10. Какими личными и деловыми качествами необходимо обладать преподаватель физической культуры (тренер).
11. Какое значение имеет физическое воспитание для обучающихся разного возраста.
12. Какие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются в процессе физического воспитания обучающихся

13. Раскройте особенности методики физического воспитания обучающихся разного возраста.

14. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями в образовательных организациях.

15. Назовите внеучебные формы организации занятий.

16. В чем заключаются особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста.

17. Каким образом физическая культура используется в рамках трудового процесса.

18. Какие основные формы физической культуры используются в быту.

19. Раскройте содержание профессионально-прикладной физической культуры.

20. Назовите качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста.

Подготовка к дискуссии:

– прочитать соответствующую литературу, статьи, исследования и новости, чтобы получить полное представление о теме;

– изучить существующие точки зрения на проблему;

– четко сформулировать тему – это позволит сохранить фокус на протяжении всей дискуссии; рекомендуется заранее уточнять термины и убедиться, что все участники понимают их одинаково;

– провести исследование – это поможет понять, какие аргументы могут поддерживать каждую сторону, и во что может «вылиться» обсуждение;

– определить свою точку зрения и чётко её сформулировать так, чтобы не возникало двусмысленных толкований;

– собрать факты, статистические данные и прочие доказательства – всё, что может подкрепить и прояснить позицию; при необходимости можно обратиться к цитатам из классики или к личному опыту;

– построить логическую структуру – определить основные пункты, которые нужно представить, распределить аргументы по этим пунктам, подготовить краткое резюме по позиции;

– использовать логические приёмы – например, опираться на причинно-следственные связи, использовать аналогии;

– продумать контраргументы – заранее подготовить ответы на возможные возражения.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Сущность планирования и контроль в физическом воспитании
2. Формы и способы различных видов планирования (перспективного, этапного и краткосрочного планирования).

3. Содержание педагогического контроля в физическом воспитании.
4. Содержание физического воспитания в образовательной организации (дошкольной, общеобразовательной, профессионального образования).
5. Формы физического воспитания обучающихся в образовательной организации.
6. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
7. Построение процесса физического воспитания по месту жительства.

Практические задания по теме

Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Тема 4. Теория и методика спорта ИПКс-2.1.

Подготовка к практическому занятию:

– внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в

соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;

– подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;

– понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;

– готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Вопросы для опроса и обсуждения

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура« и «спорт».

2. В чем заключается социальное значение спорта.

3. Дайте краткую характеристику понятий «соревнования», «спортивная деятельность», «соревновательная деятельность», «спортивное достижение».

4. Какие социальные функции присущи спорту.

5. Дайте характеристику современному этапу развития спорта.

6. По каким направлениям развивается спортивное движение.

7. Что понимают под спортивной тренировкой.

8. Какие задачи решаются в процессе спортивной тренировки.

9. Какие методы применяются в спортивной тренировке.

10. Какие стороны подготовки входят в содержание спортивной тренировки.

11. Какие этапы технической подготовки можно выделить в каждом большом цикле подготовки спортсмена.

12. Что понимают под тактической подготовкой.

13. Раскройте содержание физической подготовки.

14. Дайте определение и раскройте содержание психической подготовки.

Подготовка к дискуссии:

– прочитать соответствующую литературу, статьи, исследования и новости, чтобы получить полное представление о теме;

– изучить существующие точки зрения на проблему;

– четко сформулировать тему – это позволит сохранить фокус на протяжении всей дискуссии; рекомендуется заранее уточнять термины и убедиться, что все участники понимают их одинаково;

– провести исследование – это поможет понять, какие аргументы могут поддерживать каждую сторону, и во что может «вылиться» обсуждение;

– определить свою точку зрения и чётко её сформулировать так, чтобы не возникало двусмысленных толкований;

– собрать факты, статистические данные и прочие доказательства – всё, что может подкрепить и прояснить позицию; при необходимости можно обратиться к цитатам из классики или к личному опыту;

– построить логическую структуру – определить основные пункты, которые нужно представить, распределить аргументы по этим пунктам, подготовить краткое резюме по позиции;

– использовать логические приёмы – например, опираться на причинно-следственные связи, использовать аналогии;

– продумать контраргументы – заранее подготовить ответы на возможные возражения.

Темы дискуссий/докладов по теме

1. Особенности построения процесса спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
2. Планирование занятий оздоровительной физической культурой (на примере одной из физкультурно-оздоровительных методик).
3. Оценки физической подготовленности занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.

Практические задания по теме

Задание 1. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 2. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 3. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.
- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1
Темы 1, 2

Практические задания

Задание 1. Правовая основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает законы и подзаконные акты в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.
- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Перечислите отдельные категории граждан, которые в соответствии с региональным законом Нижегородской области имеют льготы при посещении спортивных сооружений находящихся в государственной собственности Нижегородской области.

Задание 2. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите государственные (федеральные, региональные, муниципальные) организации, работающие в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области.
- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.
- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Задание 3. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовки, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию.

- Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов.
- Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года.
- Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций.

Задание 4. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.

- Дайте определение скоростных способностей.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов.

- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 5. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей.

- Дайте определение скоростно-силовых способностей.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов.

- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 6. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.

- Дайте определение выносливости как физического качества человека.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 5-6 классов.

- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 7. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательно-координационных способностей.

- Дайте определение двигательно-координационных способностей.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 5-6 классов.

- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

КТ-2
Тема 3,4
Практические задания

Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 4. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста.

- Дайте характеристику ходьбе как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительной ходьбы и требования к организации занятий оздоровительной ходьбой.
- Составьте программу занятия оздоровительной ходьбой для лиц пожилого возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 5. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным бегом для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику бегу как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного бега и требования к организации занятий бегом.
- Составьте программу занятия оздоровительным бегом для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Задание 6. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Сегодня существует много направлений оздоровительной физической культуры, как традиционных, так и нетрадиционных. Опишите процесс занятий оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста.

- Дайте характеристику плаванию как виду оздоровительной физической культуры.
- Опишите технику оздоровительного плавания и требования к организации занятий плаванием.
- Составьте программу занятия оздоровительным плаванием для лиц среднего возраста с указанием дозировки физической нагрузки.

Критерии оценивания практических заданий:

Диапазон баллов	Описание критерия
85-100	Обучающимся задание выполнено без ошибок и в полном объеме.
65-84	Обучающимся в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
55-64	Обучающимся допущены отдельные ошибки при выполнении задания
0-54	У обучающегося отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости). Нет.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине:

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Тема 1. Общая характеристика физической культуры (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа*:*

№	Вопрос	Ответ
1	Что понимают под «системой физической культуры» и из каких основных компонентов она состоит?	
2	Перечислите специфические функции физической культуры и кратко охарактеризуйте одну из них.	
3	Какие три группы методов физического воспитания выделяют и приведите пример метода из каждой группы.	
4	Что такое «физическая нагрузка» и какими компонентами она характеризуется?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Проведите анализ организационной основы системы физического воспитания в Нижегородской области. Укажите не менее двух государственных (региональных) и двух общественных организаций в сфере ФКиС. Оцените по 10-балльной шкале их доступность для населения, эффективность привлечения кадров и уровень развития массового спорта. Выявите два основных разрыва (проблемы) в управлении физкультурно-оздоровительной работой и предложите по одному управленческому решению для их устранения.

2. Задания комбинированного типа

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1	Что из перечисленного **не относится** к основным компонентам физической		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
	нагрузки? А) интенсивность Б) объём В) цвет спортивной формы Г) интервал отдыха		
2	Почему принцип доступности и индивидуализации считается общеметодическим? А) потому что он применяется только в спорте высших достижений Б) потому что требует учёта меры трудности и подготовки занимающихся на всех этапах В) потому что он запрещает использовать сложные упражнения Г) потому что он относится только к детям		

3. Задания закрытого типа

3.1. Тестовые задания (выберите один верный ответ)

Инструкция: выберите один правильный ответ и запишите его букву.

1. Кто является автором фундаментального учебника «Теория и методика физической культуры», широко используемого в вузах физкультурного профиля?
   а) П.Ф. Лесгафт
   б) Л.П. Матвеев
   в) В.К. Бальсевич
   г) Ю.Ф. Курамшин

2. Что из перечисленного является **средством физического воспитания**?
   а) ЧСС (частота сердечных сокращений)
   б) физические упражнения
   в) метод круговой тренировки
   г) дневник самоконтроля

3. Какая функция физической культуры проявляется в виде соревновательной деятельности и подготовки к достижению максимальных результатов?
   а) рекреационная
   б) спортивная
   в) воспитательная

г) оздоровительная

4. Что понимается под «физическим развитием» как процессом?
а) сумма показателей роста, веса, окружности груди
б) изменение антропометрических показателей в течение жизни
в) процесс становления и изменения биологических форм и функций организма под влиянием наследственности, среды и физических упражнений
г) уровень мышечной силы

Тема 2. Характеристика физических способностей человека, методика их развития (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Дайте определение «скоростным способностям» и перечислите их элементарные формы проявления.	
2	Назовите три основных фактора, определяющих проявление выносливости, и приведите пример теста для её оценки.	
3	Что такое «сенситивные периоды» и как их учитывать при воспитании гибкости?	
4	Какие два основных режима работы мышц (по характеру сопротивления) используются для воспитания силовых способностей? Приведите по примеру упражнения.	

1.2. Контрольное задание

Задание: Вы — менеджер спортивной организации, курирующий фитнес-клуб. Разработайте фрагмент плана по развитию координационных способностей у детей 9–10 лет в группе общей физической подготовки (ОФП) на 1 месяц. Укажите: 3–4 координационных упражнения, дозировку, методы контроля (2 способа) и критерии эффективности через 4 недели.

2. Задания комбинированного типа

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1	Какое физическое качество		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
	преимущественно развивается при беге с переменной интенсивностью (фартлек) и длительностью 40 минут? А) максимальная сила Б) скоростно-силовые способности В) общая выносливость Г) гибкость		
2	Почему на этапе начального разучивания двигательного действия нельзя использовать соревновательный метод? А) потому что он неэффективен для закрепления навыка Б) потому что соревнование увеличивает риск грубых ошибок и нестабильности техники при неокрепшем навыке В) потому что запрещён правилами соревнований Г) потому что требует дорогостоящего оборудования		

3. Задания закрытого типа

1. Какой метод воспитания силы характеризуется выполнением упражнения до «отказа» с непредельным отягощением (50–70% от максимума)?
   а) метод максимальных усилий
   б) метод изометрических усилий
   в) метод непредельных усилий с предельным числом повторений
   г) метод взрывных усилий

2. Что из перечисленного является основным средством воспитания гибкости?
   а) прыжковые упражнения
   б) упражнения на растягивание (стретчинг)
   в) бег с ускорениями
   г) подвижные игры с мячом

3. Какая тестовая процедура используется для оценки скоростно-силовых способностей (взрывной силы) нижних конечностей?
   а) бег на 30 м с ходу
   б) прыжок в длину с места
   в) подтягивание на перекладине

г) наклон вперёд из положения сидя

4. Что понимается под «двигательным навыком»?
а) способность управлять движениями при постоянно меняющихся условиях
б) автоматизированное управление двигательным действием, достигшее стабильности и вариативности
в) знание техники движения без умения выполнять
г) начальная стадия обучения движению

Тема 3. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Каковы основные задачи подготовительной части урока физической культуры в школе?	
2	Назовите три формы организации физического воспитания в вузе (помимо учебных занятий).	
3	Какие особенности физической подготовленности характерны для лиц старшего возраста (60–75 лет)?	
4	Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и какова её цель?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Проанализируйте ситуацию: ученик 4 класса на уроке физкультуры в конце основной части имеет ЧСС 170–180 уд/мин, жалуется на усталость, отказывается выполнять заключительные упражнения. Опишите возможные причины такого состояния. Предложите действия учителя (не менее 3) и изменения в планировании нагрузки на дальнейших уроках с учётом возрастных особенностей.

2. Задания комбинированного типа

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1	Какая форма физического воспитания является **основной** в общеобразовательной школе? А) спортивная секция Б) урок физической культуры В) физкультминутка Г) домашнее задание по физкультуре		
2	Почему в занятиях с людьми пожилого возраста не рекомендуется использовать упражнения с наклонами головы назад и резкими вращениями туловища? А) это снижает мотивацию к занятиям Б) это может вызвать нарушение мозгового кровообращения из-за шейного остеохондроза и хрупкости сосудов В) такие упражнения не развивают гибкость Г) это запрещено СанПиН		

3. Задания закрытого типа

1. Какой метод контроля ЧСС наиболее информативен для оценки реакции на нагрузку во время урока физкультуры?
   а) измерение до и после урока
   б) измерение в покое утром
   в) измерение в специальных точках (после подготовительной части, после каждого упражнения основной части, в конце заключительной)
   г) холтеровское мониторирование в течение суток

2. Что является основной целью заключительной части урока?
   а) развитие скоростной выносливости
   б) объяснение нового материала
   в) постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние
   г) проведение соревнований

3. Какое из средств физической культуры **не относится** к малым формам?
   а) утренняя гигиеническая гимнастика
   б) физкультминутка
   в) урок физической культуры
   г) прогулка с элементами оздоровительной ходьбы

4. В каком возрасте, согласно сенситивным периодам, наиболее активно развивается координация движений?
а) 3–5 лет
б) 7–9 лет
в) 14–16 лет
г) после 18 лет

Тема 4. Теория и методика спорта (ИПКс-2.1)

1. Задания открытого типа

1.1. Вопросы открытого типа

№	Вопрос	Ответ
1	Раскройте содержание понятия «спортивная форма». Назовите фазы её становления.	
2	Перечислите основные стороны (разделы) спортивной подготовки и дайте краткую характеристику одной из них.	
3	Какие два основных метода планирования тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности применяются в циклических видах спорта? Приведите пример.	
4	Что такое «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»? В чем разница?	

1.2. Контрольное задание

Задание: Вы – тренер по плаванию в группе начальной подготовки (1-й год обучения, дети 8–9 лет). Разработайте фрагмент плана на один месяц (4 недели) по развитию специальной выносливости, используя метод интервальной тренировки. Укажите: длину отрезков, число повторений, интервалы отдыха, контрольные показатели (ЧСС, время проплывания). Оцените возможные риски для юных спортсменов и способы их минимизации.

2. Задания комбинированного типа

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1	Какой этап многолетней спортивной		

№	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
	подготовки характеризуется началом целенаправленной тренировки в избранном виде спорта и участием в официальных соревнованиях? А) этап начальной подготовки Б) этап предварительной базовой подготовки В) этап углублённой специализации Г) этап высшего спортивного мастерства		
2	Почему при планировании годичного цикла в игровых видах спорта используют серию мезоциклов (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный и восстановительный)? А) чтобы разнообразить тренировки и избежать скуки Б) чтобы последовательно обеспечить рост функциональных возможностей, реализацию их в соревнованиях и последующее восстановление В) потому что это единственная схема, разрешённая федерациями Г) потому что это увеличивает количество тренировок		

3. Задания закрытого типа

1. Какой метод тренировки используется преимущественно для совершенствования техники в стабильных условиях (многократное выполнение без изменений)?
   а) интервальный метод
   б) повторный метод
   в) метод стандартно-повторного упражнения
   г) соревновательный метод

2. Что понимается под «спортивными достижениями»?
   а) только победа на Олимпийских играх
   б) результат, показывающий уровень спортивного мастерства и квалификации спортсмена (в числовой, балльной или вербальной форме)
   в) количество тренировок в неделю
   г) только рекорды мира

3. Какая сторона подготовки включает в себя формирование умения

распределять силы по дистанции и выбирать тактику на основе анализа соперника?
а) техническая подготовка
б) физическая подготовка
в) тактическая подготовка
г) психологическая подготовка

4. Какое соотношение объёма и интенсивности характерно для соревновательного мезоцикла в циклических видах спорта?
а) высокий объём, высокая интенсивность
б) низкий объём, высокая интенсивность
в) низкий объём, низкая интенсивность
г) высокий объём, низкая интенсивность

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными	0-19

навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	

6.4. Для решения контрольных заданий обучающемуся не требуется дополнительных материалов.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Подготовка к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения,

формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию каждый обучающийся должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений обучающемуся необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и желательно внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности обучающегося свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Работа с источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по

изучаемой проблеме.

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса необходимо ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов.

Вопросы для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям:

Тема 1. Общая характеристика физической культуры

Изучите основные понятия: теории физической культуры и спорта, историю становления общей теории и методики физической культуры и спорта.

Изучите содержание функций, принципов и методов физической культуры; основных формы и средств физической культуры; содержание системы физического воспитания и спорта в РФ, ее компоненты.

Тема 2. Характеристика физических способностей человека, методика их развития

Изучите основные понятия темы: двигательные действия, физические упражнения, физические способности (качества) человека, уровни овладения двигательными действиями и физическими упражнениями.

Изучите общую характеристика физических способностей человека, факторы влияющие на проявление и развитие физических способностей человека, средства и методы развития физических способностей человека, сенситивные периоды в развитии физических способностей, методы контроля за уровнем развития физических качеств.

Тема 3. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни

Изучите основные понятия темы: физическое воспитание, значение, задачи, средства и методы физического воспитания обучающихся, формы организации физического воспитания обучающихся.

Изучите планирование учебных занятий по физическому воспитанию, особенности физического воспитания обучающихся разного возраста, учет сенситивных периодов развития двигательных качеств в тренировке обучающихся, физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.

Изучите особенности физической подготовленности лиц молодого, зрелого и старшего возраста, методы контроля за здоровьем и уровнем подготовленности занимающихся, содержание ППФП.

Тема 4. Теория и методика спорта

Изучите основные понятия темы: спорт, спортивная тренировка, спорт как социального явления, теоретико-методические основы спортивной тренировки, этапы спортивной подготовки занимающихся.

Изучите основные средства и методы спортивной тренировки, методику проведения ориентации и отбора в спорте, особенности становления спортивной формы., планирование спортивной тренировки, способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов.

Для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям рекомендуется использовать электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://lms.ranepa.ru/.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. — 5-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2025. — 520 с. — ISBN 978-5-907601-90-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/152517.html — Режим доступа: по подписке.

2. Гречко, А. С. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко. — Омск : Издательство Омского государственного университета, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-7779-2663-0. — Текст : электронный // ЭБС Znanium : [сайт]. — URL: https://znanium.ru/catalog/document?id=443523 — Режим доступа: по подписке.

3. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2025. — 132 с. — ISBN 978-5-406-13802-1. — Текст : электронный //

ЭБС BOOK.ru : [сайт]. — URL: (ссылка добавляется при наличии авторизации) — Режим доступа: по подписке.

4. Лукьяненко, В. П. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Советский спорт, 2025. — 575 с. — ISBN 978-5-00129-468-9. — Текст : электронный // ЭБС Znanium : [сайт]. — URL: (ссылка добавляется при наличии авторизации) — Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/492906.

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/85832.html

3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 108 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/109712.html

4. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебно-методическое пособие / В. М. Немеровский ; под общей редакцией Ж. В. Никулиной. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 321 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151117.

5. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www-iprbookshop-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/55570.html

6. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/474360

7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12033-2. - Текст : электронный. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: :https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/474341

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (последняя редакция).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

4. Приказ от 12 декабря 2024 года №02-2531 «Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации»

8.4. Интернет-ресурсы

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцомофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://sdo.niu.ranepa.ru/.

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

9.1. Материально-техническая база

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, коллоквиумов, мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе мультимедийным оборудованием

для демонстрации электронных презентаций и аудио- и видеоматериалов;

2. Компьютерные классы для выполнения групповых тестовых и иных заданий, а также для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой и обеспечением доступа к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно- образовательную среду организации;

3. Специализированные аудитории и лаборатории;

4. Библиотека с обеспечением печатными изданиями или электронно-библиотечная система обеспечивающая доступ к электронным изданиям (электронная библиотека);

5. Читальный зал;

6. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

9.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии и программное обеспечение:

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (или аналог).
3. Средство просмотра файлов формата pdf.
4. Современные офисные средства (текстовые и табличные редакторы, средства работы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

9.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]«IPRSMART»(ранее–IPRBooks)
2. https://e.lanbook.com -Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
3. https://znanium.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
4. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система[ЭБС]«Book.ru».
5. https://ibooks.ru-Электронно-библиотечная система [ЭБС]«ibooks.ru».
6. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».
7. https://eivis.ru–Ивис (EastView). Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России. Доступ с ip-адресов локальной сети Института.

8. http://www.consultant.ru/-Справочно-правоваясистема «Консультант».
9. http://www.garant.ru/Справочно-правоваясистема «Гарант».