

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина ***Теория и методика физической культуры и спорта***

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.27

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Кашафутдинов М. С.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	14
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	19

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного	ОПК-1.1. Использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Обучающийся должен: знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Отсутствие знаний средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Частично знает средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	В полной мере обладает знаниями средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	В совершенстве овладел знаниями средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Устный опрос
	ОПК-1.2. Рассчитывает и устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной	Обучающийся должен: уметь рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной	Не умеет рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной	Не достаточно умеет рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из	В полной мере умеет рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из	В совершенстве умеет рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из	реферат

пола и возраста	задачи занятия	исходя из функциональной задачи занятия	задачи занятия	функциональной задачи занятия	функциональной задачи занятия	функциональной задачи занятия	
	ОПК-1.3. Определяет средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Обучающийся должен: владеть средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Не владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Не достаточно владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	В полной мере владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	В совершенстве владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Тестовый контроль
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе	ОПК-2.1. Осуществляет набор и комплектование групп учащихся с учетом специфики	Обучающийся должен: Знать: - принципы отбора и комплектование групп учащихся с учетом с	Не знает - принципы отбора и комплектование групп учащихся с учетом специфики	Частично знает - принципы отбора и комплектование групп учащихся с учетом специфики	В полной мере знает - принципы отбора и комплектование групп учащихся с учетом	В совершенстве знает - принципы отбора и комплектование групп учащихся с учетом	Устный опрос

занятий	реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных и возрастных характеристик учащихся.	учетом специфики реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных возрастных характеристик учащихся;	реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных возрастных характеристик учащихся;	реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных возрастных характеристик учащихся;	специфики реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных возрастных характеристик учащихся;	специфики реализуемых дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту, индивидуальных возрастных характеристик учащихся;	
	ОПК-2.3. Осуществляет спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и	Обучающийся должен: Уметь: - применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих	Не владеет методикой спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и	Не достаточно владеет методикой спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической	В полной мере владеет методикой спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической	В совершенстве владеет методикой спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической	Тестовый контроль

	спорта.	необходимые для освоения соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта;	спорта.	культуры и спорта.	культуры и спорта.	культуры и спорта.	
	ОПК-2.2. Демонстрирует умение применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения	Обучающийся должен: Владеть методикой спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и	Не умеет - применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующе	Не достаточно умеет; - применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения	В полной мере умеет - применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения	В совершенстве умеет; - применять современные методики по определению предрасположенности (задатков) детей к освоению избранного вида спорта; отбирать лиц, имеющих необходимые для освоения	реферат

	соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта	спорта.	й образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта;	соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта;	соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта;	соответствующей образовательной программы физические данные и способности в области физической культуры и спорта;	
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Применяет знания об особенностях организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния	Обучающийся должен: Знать особенности организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Не знает особенности организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Частично знает особенности организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	В полной мере знает особенности организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	В совершенстве знает особенности организации педагогического наблюдения, других методов диагностики физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Устный опрос

	занимающихся						
ОПК-9.2. Владеет методами диагностики физического развития, определения технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Обучающийся должен: Уметь осуществлять интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности и занимающихся	Не умеет осуществлять интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности и занимающихся	Не достаточно умеет; осуществлять интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности и занимающихся	В полной мере умеет осуществлять интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности и занимающихся	В совершенстве умеет; осуществлять интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий с целью оценки физической и технической подготовленности и занимающихся	реферат	
ОПК-9.3. Осуществляет интерпретацию результатов контрольно-измерительных и контрольно-оценочных мероприятий	Обучающийся должен: Владеть методикой проверки полученных результатов, учитывает результаты контрольно-	Не владеет методикой проверки полученных результатов, учитывает результаты контрольно-	Не достаточно владеет методикой проверки полученных результатов, учитывает результаты контрольно-	В полной мере владеет методикой проверки полученных результатов, учитывает результаты контрольно-	В совершенстве владеет методикой проверки полученных результатов, учитывает результаты контрольно-	Тестовый контроль	

	с целью оценки физической технической подготовленности и занимающихся	измерительных и контрольно-оценочных мероприятий при построении образовательных и тренировочных программ.	контрольно-оценочных мероприятий при построении образовательных и тренировочных программ.	и контрольно-оценочных мероприятий при построении образовательных и тренировочных программ.	и контрольно-оценочных мероприятий при построении образовательных и тренировочных программ.	и контрольно-оценочных мероприятий при построении образовательных и тренировочных программ.	
ПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего,	ПК-1.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Обучающийся должен: Знать - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Не владеет - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;	Не достаточно владеет - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;	В полной мере владеет - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;	В совершенстве владеет - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;	Тестовый контроль
	ПК-1.2.	Обучающийся	Не умеет	Не достаточно	В полной мере	В совершенстве	реферат

среднего общего образования	Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	должен: уметь - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;	анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;	умеет; анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;	умеет анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;	умеет; анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;	
	ПК-1.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного	Обучающийся должен: владеть - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;	Не знает основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Частично знает основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	В полной мере знает основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	В совершенстве знает основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос

	образования.						
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Определяет особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.	Обучающийся должен: Знать: - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;	Не знает - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;	Частично знает - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;	В полной мере знает - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;	В совершенстве знает - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;	Устный опрос
	ОПК-14.2. анализирует проведенные занятия по избранному виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам,	Обучающийся должен: Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания	Не умеет - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания	Не достаточно умеет; - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного	В полной мере умеет - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного	В совершенстве умеет; - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного	реферат

<p>интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</p>	<p>комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p>	<p>состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p>	<p>оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p>	<p>оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p>	<p>оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся</p>	
<p>ОПК-14.3. проводит наблюдения и анализа проведения занятия и спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов</p>	<p>Не владеет - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного</p>	<p>Не достаточно владеет - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и</p>	<p>В полной мере владеет - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и</p>	<p>В совершенстве владеет - навыками применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и</p>	<p>Тестовый контроль</p>

		когнитивного и двигательного развития занимающихся	развития занимающихся	двигательного развития занимающихся	двигательного развития занимающихся	двигательного развития занимающихся	
--	--	---	--------------------------	---	---	---	--

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к устному опросу для оценки уровня сформированности компетенции ОПК 1, ОПК 14, ОПК 2, ОПК 9, ПК 1

1. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
2. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
3. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
4. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
5. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка).

тематика рефератов для оценки уровня сформированности компетенции

ОПК 1, ОПК 14, ОПК 2, ОПК 9, ПК 1

1. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
2. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
3. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.
4. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера".
5. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
6. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).
7. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
8. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
9. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.

10. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.

11. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания:» методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.

перечень тестовых заданий для оценки уровня сформированности компетенции

ОПК 1, ОПК 14, ОПК 2, ОПК 9, ПК 1

1. К функциям физической культуры относят

- а) эмоционально-зрелищную
- б) коммуникативную
- в) воспитательную
- г) экономическую
- д) Врачебную

2. Принципы физического воспитания – это

- а) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации
- в) способы использования физических упражнений
- г) морфологические характеристики спортсменов

3. Общесметодические принципы физического воспитания

- а) наглядности
- б) цикличности
- в) Доступности
- г) Сознательности

4. Специфические принципы физического воспитания

- а) индивидуализации
- б) чередования нагрузок и отдыха
- в) активности
- г) Непрерывности

5. Найдите соответствия общесметодических принципов физического воспитания и их определений

сознательности) обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений
индивидуализации) формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности
наглядности) использование тренажерных устройств в педагогическом процессе
доступности) привлечение органов чувств в процессе обучения) оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся

6. При реализации принципа непрерывности процесса физического воспитания учитываются дидактические правила

- а) «от простого к сложному»
- б) «от освоенного к неосвоенному»
- в) «от навыка к освоению»
- г) «от знаний к умениям»

7. Формы динамики суммарной нагрузки

- а) волнообразная
- б) линейно-восходящая
- в) экстремальная
- г) Ступенчатая

8. Найдите соответствие фаз и характеристик работоспособности при физической нагрузке

- | | |
|-----------------------|--|
| рабочая фаза |) снижение работоспособности до исходного уровня после фазы суперкомпенсации |
| фаза нормализации |) выполнение нагрузки, снижение работоспособности |
| фаза суперкомпенсации |) повышение работоспособности до уровня, выше исходного |
| редукционная фаза |) восстановление работоспособности после завершения нагрузки до исходного уровня |
| |) снижение работоспособности без выполнения нагрузки |

9. К средствам физического воспитания относят

- а) тренажерные устройства
- б) физические упражнения
- в) круговая тренировка
- г) идеомоторные упражнения

10. Найдите соответствие между группами упражнений и их характеристиками по классификации по анатомическому признаку

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 11. глобальные | работают все мышцы |
| 12. локальные | работают до 2/3 мышц |
| 13. региональные | работают до 1/3 мышц |
| | работают более 2/3 мышц |

Перечень вопросов к экзамену

1. Физическая культура как общественное явление: основные компоненты и формы физической культуры. Функции физической культуры.
2. Понятие о средствах формирования физической культуры личности (их классификация и краткая характеристика). Характеристика физических упражнений как основного специфического средства физического воспитания.
3. Техника физических упражнений (определение понятия; основы, определяющие звено, детали техники; фазы двигательных действий).
4. Классификация физических упражнений (значение и виды классификаций). Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

5. Нагрузка (определение; "внешняя" и "внутренняя" стороны нагрузки; ее объем и интенсивность; приемы дозирования и регулирования нагрузки). Отдых как компонент физической нагрузки; виды отдыха; интервалы отдыха.
6. Методы строго регламентированного упражнения (общая характеристика и структура; разновидности методов, их назначение, применение, примеры из практики).
7. Методы разучивания двигательного действия в целом и по частям (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, примеры).
8. Методы стандартного и переменного упражнения (разновидности, их назначение, содержание, методические особенности, конкретные примеры).
9. Комбинированные методы упражнения. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий (характеристика, разновидности, применение, методические особенности, конкретные примеры).
10. Игровой и соревновательный методы, их значение, особенности использования, достоинства и недостатки.
11. Методы использования слова (формы использования слова, их характеристика, требования к применению) и методы обеспечения наглядности (группы и подгруппы методов наглядного воздействия в физическом воспитании, их характеристика, требования к применению).
12. Содержание и правила реализации общих принципов физического воспитания: всестороннего гармонического развития, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания.
13. Содержание и правила реализации методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, систематичности, динамичности.
14. Общая характеристика и правила реализации специфических принципов физического воспитания: непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, прогрессирующего тренирующего воздействия, цикличности, возрастной адекватности нагрузок.
15. Структура процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика); готовность как одна из основных предпосылок обучения двигательным действиям (предпосылки готовности).
16. Двигательные умения и навыки как результат обучения в физическом воспитании (определение понятий "умение", "навык", их характерные черты; закономерности формирования двигательного навыка).
17. Этап начального разучивания (цель, задачи, особенности методики и контроля, дозирование нагрузки, основные ошибки и пути их исправления).
18. Этап углубленного разучивания (цель, задачи, особенности методики, дозирование нагрузки, оценка, типичные ошибки и пути их исправления).
19. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (цель, задачи, особенности методики закрепления движений, перестройка техники, контроль и оценка; типичные ошибки и пути их исправления).
20. Силовые способности (понятие; формы и режимы проявления силы; критерии и способы оценки силовых способностей, факторы, определяющие уровень развития и проявления, основные направления в методике воспитания силовых способностей).
21. Основные направления в методике воспитания силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и околопредельных отягощений; использование изометрических напряжений (направленность метода и решаемые задачи, применение, величина отягощений, кол-во подходов и повторений).
22. Скоростные способности. Методика воспитания быстроты простых и сложных двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы.
23. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей: задачи, требования к составу скоростных упражнений, основные методы и методические приемы, предупреждение и преодоление "скоростного барьера".
24. Методика развития скоростно-силовых способностей (определение, задачи и критерии оценки; средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей).
25. Выносливость (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, критерии и способы оценки, средства воспитания выносливости).

26. Методика развития различных видов выносливости (определение, задачи и критерии оценки; методы и средства, интенсивность и продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений).
27. Координационные способности (понятие, формы проявления, факторы, определяющие уровень развития; задачи по их воспитанию, методы и методические приемы, структура нагрузок и отдыха, критерии оценки и контроля развития). Методика воспитания координационных способностей.
28. Гибкость (понятие, формы и режимы проявления, факторы, определяющие уровень развития и проявления, контроль и оценка развития гибкости). Развитие гибкости: задачи, средства, методы и методические приемы развития гибкости; использование упражнений на растягивание в отдельном занятии и в серии смежных занятий.
29. Характеристика оптимальной осанки; средства и методы формирования, закрепления и коррекции осанки; контроль за осанкой.
30. Регулирование массы тела: возможности и задачи регулирования массы тела в процессе физического воспитания:» методика занятия упражнениями, стимулирующими увеличение мышечной массы;» методика занятий упражнениями, способствующими уменьшению веса тела.
31. Формирование личности в процессе физического воспитания; возможности и значение самовоспитания. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического, морально-волевого и трудового воспитания занимающихся физическими упражнениями.
32. Формы построения занятий физическими упражнениями различные формы занятий, их общие и отличительные черты; основа структуры занятий; педагогический аспект построения занятий.
33. Занятия урочного типа. Их отличительные особенности, классификация уроков физического воспитания. Содержание и структура урочных занятий. Соотношение и последовательность отдельных частей занятия, порядок распределения материала, плотность занятий
34. Занятия неурочного типа (отличительные особенности, классификация, формы).
35. Понятие о планировании в физической культуре (назначение, методические требования, виды, содержание и документы).
36. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста (значение, задачи, особенности средств и методов).
37. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
38. Особенности методики физического воспитания детей до 7 лет.
39. Физическая культура как предмет в общеобразовательной школе: задачи, средства, методы, формы.
40. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста: при обучении двигательным действиям и в процессе развития двигательных качеств.
41. Характеристика «комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы».
42. Внеклассная и внешкольная физическая культура в школьном возрасте.
43. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.
44. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке физической культуры.
45. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе: общий план работы по физическому воспитанию; годовой план-график работы по физическому воспитанию; план конспект урока физической культуры.
46. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе: четвертной (тематический) план работы по физическому воспитанию; план конспект урока физической культуры.
47. Контроль над проведением уроков физической культуры.
48. Педагогический анализ урока.
49. Учет успеваемости на уроках физической культуры.
50. Физическое воспитание в ВУЗе (значение, задачи, формы, программа).
51. Требования к личности учителя физической культуры.
52. Профессионально-прикладная физическая подготовка (значение, задачи, основные формы, методические особенности).

53. Физическая культура в системе НОТ (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
54. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, задачи, основные формы, методические особенности).
55. Особенности методики занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.
56. Комплексный контроль и самоконтроль физкультурника.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий на семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1				
Текущий контроль				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
Рубежный контроль				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
Модуль 2				
Текущий контроль				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
Рубежный контроль				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
Итоговый контроль				
Экзамен				40

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по

итогах текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл = $k \times$ Максимальный балл,

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На экзамене выставляется оценка:

- отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо - при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно - при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно - при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.