

**Приложение 2 к РПД Теория и методика физической культуры и спорта  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**2.Перечень компетенций**

ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-9. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Введение в ТиМФКиС	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; дидактические закономерности в физическом воспитании	применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся	системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях (выполнение заданий Практикума по ТиМФВКиС). Бланочное тестирование. Реферат. Составление глоссария. Зачет. Экзамен.
2.	Дидактические основы «Теории и методики физической культуры и спорта»	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; дидактические закономерности в физическом воспитании	применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся	системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях (выполнение заданий Практикума по ТиМФКиС). Зачет. Экзамен. Бланочное тестирование. Составление глоссария.
3.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы	применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физ-	системой практических умений и навыков в области физической культуры; методикой пре-	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях

				культурно-спортивных занятий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;	подавания физической культуры; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой	(выполнение заданий Практикума по ТиМФ-КиС). Бланочное тестирование. Составление глоссария. Зачет. Экзамен.
4.	Теоретико-практические основы развития физических качеств	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы	применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков в области физической культуры; методикой преподавания физической культуры; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях (выполнение заданий Практикума по ТиМФ-КиС). Презентация. Бланочное тестирование. Составление глоссария. Зачет. Экзамен.
5.	Физическое воспитание с различными группами населения	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании;	формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными группами населения с учетом санитар-	системой практических умений и навыков в области физической культуры; методикой преподавания физической культуры; основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с различными категориями населения; методами комплексного контроля	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях (выполнение заданий Практикума по ТиМФ-КиС). Бланочное тестирование. Реферат. Годовой план-график учебного процесса по физ. культуре. По-

				но-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	при занятиях физической культурой	урочный рабочий план на четверть по физ. культуре. Зачет. Экзамен.
6.	Теория и методика спорта	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	дидактические закономерности в спорте; методику подготовки спортсменов; методы и организацию комплексного контроля в спортивной подготовке;	формулировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков в области спорта; методикой преподавания спорта; методами комплексного контроля при занятиях спортом	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях (выполнение заданий Практикума по ТиМФ-КиС). Подготовка и защита презентации по теме. Дневник тренировки (по своему виду спорта). Месячный план тренировок. Экзамен.
7.	Теория и методика оздоровительной физической культуры	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-6 ОПК-9	дидактические закономерности в ОФК; методику занятий; методы и организацию комплексного контроля в ОФК;	формулировать конкретные задачи в ОФП людей различного возраста и квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности	системой практических умений и навыков в области ОФК; методикой преподавания ОФК; методами комплексного контроля при занятиях ОФК	Конспекты по темам раздела. Подготовка и работа на практических занятиях. Подготовка и защита презентации по теме. Экзамен.

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;

«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов

«отлично» – 91-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

2,3 курс, 3-6 семестры

##### 4.1. Критерии оценки подготовки и работы студента на практических занятиях: максимум 40 баллов (2 балла за 1 занятие).

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями;</li><li>- полностью правильно выполнил задания для самостоятельной работы</li></ul>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий;</li><li>- задания для самостоятельной работы выполнены наполовину</li></ul>
0,5	<ul style="list-style-type: none"><li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li><li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li><li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li><li>- слабо аргументирует научные положения;</li><li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий;</li><li>- задания для самостоятельной работы выполнены частично, процент ошибок – больше 60%.</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом;</li><li>- задания для самостоятельной работы не выполнены.</li></ul>

##### 4.2. Критерии оценки теста (за правильный ответ – 0,5 балла; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум – 12 баллов.

**Баллы:**

«5» - 12-10 баллов;

«4» - 9-7 баллов

«3» - 6-4 баллов

«2» - 3 и меньше баллов

**4.3. Критерии оценки реферата по разделу «Введение в ТиМФКиС», максимум - 4 балла.**

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно сформулированы цели и задачи;</li> <li>- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;</li> <li>- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;</li> <li>- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;</li> <li>- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;</li> <li>- изложение ведется по плану;</li> <li>- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;</li> <li>- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;</li> <li>- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;</li> <li>- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;</li> <li>- изложение не соответствует плану;</li> <li>- оформление работы не соответствует требованиям.</li> </ul>

**4.4. Критерии оценки презентации (максимум 4 балла)**

<i>Структура презентации</i>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>1. Содержание</b>	<b>3</b>
Сформулирована цель работы	0,5
Информация изложена полно и четко	1
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	1
Сделаны выводы	0,5
<b>2. Оформление</b>	<b>1</b>

Единый стиль оформления Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах Ключевые слова в тексте выделены	0,5
<b>Мак. количество баллов:</b>	<b>4</b>

**4.5. Критерии оценки ответа на зачете** (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	- студент не ответил на вопрос

**4.6. Критерии оценивания составления глоссария** (максимум 5 баллов)

<i>Структура глоссария</i>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>1. Содержание</b>	<b>3</b>
Отражены все разделы курса	1
Термины изложены полно и четко	1
Даны ссылки на источники (авторов)	1
<b>2. Оформление</b>	<b>2</b>

Единый стиль оформления, текст легко читается	1
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый	1
Ключевые термины в тексте выделены	
<b>Мак. количество баллов:</b>	<b>5</b>

*4 курс, 7,8 семестры*

**4.1 Критерии оценки подготовки и работы студента на практических занятиях: максимум 16 баллов (2 балла за 1 занятие).**

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями;</li> <li>- полностью правильно выполнил задания для самостоятельной работы</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий;</li> <li>- задания для самостоятельной работы выполнены наполовину</li> </ul>
0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий;</li> <li>- задания для самостоятельной работы выполнены частично, процент ошибок – больше 60%.</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом;</li> <li>- задания для самостоятельной работы не выполнены.</li> </ul>

**4.2 Критерии оценивания бланочного тестирования (4 курс, 7 семестр): максимум 8 баллов (0,5 балла за правильный ответ).**

**Баллы:**

«5» - 8-6 баллов;

- «4» - 5-4 баллов  
 «3» - 3-2 баллов  
 «2» - 1 и меньше баллов

**4.3.Критерии оценки реферата (4 курс, 7 семестр), максимум - 6 баллов.**

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
6-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно сформулированы цели и задачи;</li> <li>- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;</li> <li>- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;</li> <li>- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;</li> <li>- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;</li> <li>- изложение ведется по плану;</li> <li>- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.</li> </ul>
4-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
2-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;</li> <li>- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;</li> <li>- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;</li> <li>- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;</li> <li>- изложение не соответствует плану;</li> <li>- оформление работы не соответствует требованиям.</li> </ul>

**4.4.Критерии оценки презентаций по темам (4 курс, 7 семестр): «Спортивная ориентация и отбор», «Современные оздоровительные системы», максимум - 5 баллов за презентацию. Всего – 10 баллов.**

<i>Структура презентации</i>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>1. Содержание</b>	<b>3</b>
Сформулирована цель работы	1
Информация изложена полно и четко	1

Сделаны выводы	1
<b>2. Оформление</b>	<b>2</b>
Единый стиль оформления	0,5
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,5
Ключевые слова в тексте выделены	0,5
<b>Мах. количество баллов:</b>	<b>5</b>

**4.5.Критерии оценки месячного плана тренировки: максимум - 10 баллов.**

**Баллы:**

- «5» - 10-9 баллов;
- «4» - 8-7 баллов
- «3» - 6-5 баллов
- «2» - 4 и меньше баллов

**4.6.Критерии оценки дневника тренировки: максимум – 10 баллов.**

**Баллы:**

- «5» - 10-9 баллов;
- «4» - 8-7 баллов
- «3» - 6-5 баллов
- «2» - 4 и меньше баллов

**4.7.Критерии оценки ответа на экзамене (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.**

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> </ul>

	- испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не ответил на вопрос

#### 4.8. Критерии оценивания составления глоссария (максимум 5 баллов)

<i>Структура глоссария</i>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>3. Содержание</b>	<b>3</b>
Отражены все разделы курса	1
Термины изложены полно и четко	1
Даны ссылки на источники (авторов)	1
<b>4. Оформление</b>	<b>2</b>
Единый стиль оформления, текст легко читается	1
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый	1
Ключевые термины в тексте выделены	
<b>Мах. количество баллов:</b>	<b>5</b>

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

*2,3 курсы, 3-6 семестры*

#### 5.1. Типовые темы практических занятий (см. п. Планы практических занятий)

#### 5.2. Типовые темы презентаций

1. Сила и основы методики ее воспитания.
2. Быстрота и основы методики ее воспитания.
3. Выносливость и основы методики ее воспитания.
4. Гибкость и основы методики ее воспитания.
5. Координационные способности и основы методики их воспитания.
6. Контроль за развитием физических качеств.

#### 5.3. Типовой контрольный тест

##### ДЕ-1 Дидактические основы «Теории и методики физической культуры и спорта»

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;  
г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

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

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

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

г) видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

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

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) специфические и общепедагогические методы.

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

а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

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

г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип научности;

г) принцип связи теории с практикой.

7. Какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

а) общесоциальные и общепедагогические принципы;

б) общеметодические принципы;

в) специфические принципы;

г) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

8. Под методами физического воспитания понимают:

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

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

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

г) способы применения физических упражнений.

## **ДЕ-2 Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

а) учением;

- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

2. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

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

- а) 2, 4;
- б) 1, 3, 5;
- в) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- г) 1, 2, 6.

4. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики. Вставка – ответ:

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

5. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания о нем предварительного представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

6. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- а) в подготовительной части;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

7. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование, называется:

- а) методикой обучения;
- б) физической культурой;
- в) спортом;
- г) физическим воспитанием.

8. Двигательные действия, включая их совокупности, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- а) физическими упражнениями;
- б) подвижными играми;
- в) двигательными умениями;
- г) двигательной активностью.

### ДЕ-3 Теоретико-практические основы развития физических качеств

1. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) усилия в статодинамическом режиме работы мышцы.

3. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

4. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

5. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) выносливостью;
- б) функциональной устойчивостью организма;
- в) биохимической экономизацией;
- г) тренированностью.

6. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- а) от 7 до 9 лет;
- б) от 10 до 14 лет;
- в) от 14 до 20 лет;
- г) от 20 до 25 лет.

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

- а) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- б) в первой половине основной части урока;
- в) во второй половине основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

8. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- а) стандартно-повторный метод;
- б) метод переменного-непрерывного упражнения;
- в) метод идеомоторной тренировки;
- г) метод наглядного воздействия.

#### Ключ к заданиям

ДЕ    ДЕ-1    ДЕ-2    ДЕ-3

№

вопр .

1	б	г	б
2	а	г	в
3	а	б	г
4	а	а	б
5	б	а	а
6	б	б	в
7	г	а	б
8	г	в	а

#### 5.4. Типовые темы рефератов

1. Сила и основы методики ее воспитания.
2. Быстрота и основы методики ее воспитания.
3. Выносливость и основы методики ее воспитания.
4. Гибкость и основы методики ее воспитания.
5. Координационные способности и основы методики их воспитания.
6. Контроль за развитием физических качеств.

#### 5.5. Типовые темы презентаций

1. Сила и основы методики ее воспитания.
2. Быстрота и основы методики ее воспитания.
3. Выносливость и основы методики ее воспитания.
4. Гибкость и основы методики ее воспитания.
5. Координационные способности и основы методики их воспитания.
6. Контроль за развитием физических качеств.

#### 5.6 Типовые вопросы к зачету (6 семестр)

1. Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина.
2. Источники и этапы развития теории и методики физической культуры.
3. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.
4. Принципы системы физического воспитания.
5. Понятие о средствах физического воспитания.
6. Общая характеристика физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками. Интервалы отдыха.
7. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход.
8. Классификация методов физического воспитания.
9. Методы обучения двигательным действиям.

10. Методы развития физических качеств.
11. Двигательный навык, законы формирования.
12. Двигательное умение, отличительные признаки.
13. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
14. Общая характеристика физических качеств (Понятие физических качеств. «Перенос» физических качеств).
15. Общая характеристика силы. Режимы работы мышц. Факторы, влияющие на проявление силы.
16. Методы и средства воспитания силовых способностей.
17. Общая характеристика скоростных способностей.
18. Методы и средства развития быстроты.
19. Общая характеристика выносливости.
20. Методы и средства развития выносливости.
21. Общая характеристика гибкости
22. Методы и средства развития гибкости.
23. Общая характеристика координации движений.
24. Средства и методы развития координации.
25. Формы построения занятий. Характеристика и классификация.
26. Урочные формы построения занятий. Характеристика и классификация.
27. Неурочные формы построения занятий. Характеристика и классификация.
28. Планирование, его виды и содержание.
29. Характеристика основных документов планирования.
30. Виды педагогического контроля в физическом воспитании, их характеристика. Методы контроля.

#### *4 курс, 7 семестр*

##### **5.1. Типовые темы практических занятий (см. п. Планы практических занятий).**

##### **5.2. Типовой контрольный тест (4 курс, 7 семестр) по теме «Физическое воспитание детей школьного возраста»**

№	Вопрос
1.	Более высокое кровяное давление в ст. школьном возрасте наблюдается: а) у девушек; б) у юношей
2.	Прирост кондиционных и координационных способностей в ст. школьном возрасте: а) снижается; б) увеличивается
3.	Гимнастические упражнения занимают: а) 30% времени урока; б) 60% времени урока.
4.	Дистанция кросса у юношей: а) 3-5 км; б) 10 км
5.	Время бега в равномерном и переменном темпе у юношей: а) 30-35 мин; б) 20-25 мин
6.	Длина учебных дистанций в лыжной подготовке у юношей: а) 5 км; б) 10 км
7.	Для развития скорости в лыжной подготовке у юношей используют повторное прохождение отрезков: а) 150-200 м; б) 50 м
8.	В процессе физического воспитания динамика нагрузок достигает: а) соревновательного уровня; б) уровня спортивной тренировки

9	Двигательная активность – это...
10	Гиподинамия – это...
11	При переходе от дошкольного воспитания к обучению в школе объем двигательной активности: а) увеличивается; б) снижается.
12	Назовите ведущую задачу на уроке физической культуры у младших школьников.
13	Какой из методов обучения двигательному действию имеет вспомогательное значение в работе с младшими школьниками.
14	Какие упражнения надо исключать в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста
15	Наибольший прирост длины тела у мальчиков среднего возраста отмечается в .... лет.
16	Почему у школьников среднего возраста не желательны нагрузки на опорно-двигательный аппарат

### Ключ к заданиям

№	Ответ
1	<b>а</b>
2	<b>а</b>
3	<b>а</b>
4	<b>а</b>
5	<b>б</b>
6	<b>а</b>
7	<b>а</b>
8	<b>б</b>
9	.....
10	.....
11	<b>б</b>
12	.....
13	<b>сопряженный</b>
14	<b>с натуживанием</b>
15	.....
16	.....

### 5.3. Типовые темы рефератов

1. Задачи и значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Особенности функционального развития дошкольников.
3. Содержание и методика физического воспитания детей раннего возраста.
4. Содержание и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
5. Методические особенности развития физических качеств дошкольников.
6. Врачебно – педагогический контроль на занятиях с дошкольниками.
7. Тесты в физическом воспитании дошкольников.
8. Воспитание осанки у детей дошкольного возраста.
9. Характеристика ходьбы как средства оздоровительной направленности.
10. Характеристика плавания как средства оздоровительной направленности.
11. Характеристика ходьбы на лыжах как средства оздоровительной направленности.
12. Характеристика прыжков на скакалке как средства оздоровительной направленности.

13. Характеристика езды на велосипеде как средства оздоровительной направленности.
14. Характеристика традиционных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
15. Фитнес - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
16. Фитнес программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
17. Фитнес программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
18. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### 5.4. Типовые темы презентаций

1. Спортивная ориентация и отбор (в избранном виде спорта)
2. Современные оздоровительные системы (по выбору студента)

#### 5.5. Типовой месячный план тренировки

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни месяца			Суммарный объем нагрузки
		1	2	3 и т.д.	

#### 5.6. Типовой дневник тренировки

Дневник тренировки (титульный лист)

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество спортсмена)

\_\_\_\_\_ (спортивная школа)

\_\_\_\_\_ (отделение)

\_\_\_\_\_ (спортивная специализация)

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество тренера)

#### *Разделы дневника тренировки*

1. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий на период подготовки (см. схему годового плана тренировки)
2. Характеристика тренировочного процесса (за неделю) (дата, время, содержание занятия, объем, интенсивность, методы, самочувствие)
3. Результаты участия в соревнованиях

№ п/п	Участие в соревнованиях	Результаты
1	Название соревнования	
2	Вид соревновательной деятельности (бег на определенную дистанцию, рывок в штанге и т.д.)	
3	Результат	
4	Занятое место	
5	Условия соревнований и ход соревновательной борьбы (температура, график бега, самочувствие)	
6	Недостатки в подготовленности (ФП, ТТП, ПП)	
7	Выводы и оценка выступления.	

#### 4. Результаты контрольных испытаний

Раздел подготовки	Контрольные испытания	Дата	Результат
Физическая	1. 2. 3.		
Техническая	1. 2. 3.		
Тактическая	1. 2. 3.		

### 5. Данные врачебно-медицинских обследований

№ п/п	Дата	Наименование мероприятий	Регистрируемые признаки	Заключение врача

#### 1. Отчет о тренировке за период, этап, месяц.

*Итого за неделю:* количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, средства тренировки и их объем (кг, км и т.д.), объем и интенсивность нагрузки (в %), методы тренировки, восстановительные мероприятия, примечание, указания тренера.

#### 5.7. Типовые вопросы к экзамену в 7 семестре:

1. Теория и методика физической культуры и спорта как научная и учебная дисциплина. Источники и этапы развития.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.
3. Принципы системы физического воспитания.
4. Понятие о средствах физического воспитания.
5. Общая характеристика физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками. Интервалы отдыха.
6. Понятия метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов физического воспитания.
7. Методы обучения двигательным действиям.
8. Методы развития физических качеств.
9. Двигательное умение и двигательный навык. Отличительные признаки. Законы формирования навыка.
10. Структура процесса обучения двигательному действию и особенности его этапов.
11. Общая характеристика силы. Режимы работы мышц. Факторы, влияющие на проявление силы. Методы и средства развития силовых способностей.
12. Общая характеристика скоростных способностей. Методы и средства развития быстроты.
13. Общая характеристика выносливости. Методы и средства развития выносливости.
14. Общая характеристика гибкости. Методы и средства развития гибкости.
15. Общая характеристика координации движений. Средства и методы развития координации.
16. Формы построения занятий в физическом воспитании. Характеристика и классификация.
17. Планирование в физическом воспитании, его виды и содержание. Характеристика основных документов планирования.

18. Виды педагогического контроля в физическом воспитании, их характеристика. Методы контроля.
19. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
20. Физическое воспитание детей школьного возраста (задачи, средства, методы, формы).
21. Физическая культура студенческой молодежи.
22. Физическое воспитание в Вооруженных Силах Российской Федерации.
23. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
24. Урок физической культуры - основная форма учебной работы (требования, структура, задачи, подготовка учителя к уроку).
25. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
26. Методика организации и проведения уроков физической культуры в I-IV классах.
27. Методика организации и проведения уроков физической культуры в V-VIII классах.
28. Методика организации и проведения уроков физической культуры в IX-XI классах.
29. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе проведения занятий физической культурой.
30. Физическое воспитание взрослого населения в период трудовой деятельности (задачи, средства, методы, формы).
31. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Основные специфические понятия теории спорта.
32. Классификации видов спорта.
33. Основные направления в развитии спортивного движения: массовый спорт, профессиональный спорт.
34. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
35. Понятие «спортивное соревнование». Функции и особенности спортивных соревнований. Системы соревнований.
36. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
37. Основные направления оздоровительной физической культуры, их характеристики.
38. Характеристика традиционных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
39. Характеристика современных фитнес - программ.
40. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

#### **5.8. Типовая тематика курсовых работ**

1. Средства и методы развития силовых способностей.
2. Средства и методы развития скоростных способностей.
3. Средства и методы развития гибкости.
4. Общая выносливость и методика ее развития (на примере своей специализации).
5. Специальная и методика ее развития (на примере своей специализации).
6. Средства и методы развития координационных способностей.
7. Формы занятий физическими упражнениями.
8. Планирование и контроль в физическом воспитании.
9. Национально – региональный компонент программ по физическому воспитанию общеобразовательной школе.
10. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
11. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
12. Развитие быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.

13. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
14. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
15. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
16. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
17. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
18. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
19. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
20. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
21. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
22. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
23. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения у мужчин.
24. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой женщин среднего возраста на основе кинезиологического подхода.
25. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств ... (вид спорта).
26. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни.
27. Использование практических методов обучения на уроках физической культуры.
28. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических качеств у школьников.
29. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию.
30. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
31. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп).
32. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.
33. Особенности построения уроков физической культуры с различной направленностью учебного материала.
34. Домашние задания по физической культуре для школьников (1—4, 5—9, 10-11 классы).
35. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
36. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий.
37. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
38. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода.
39. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
40. Формирование профессионализма специалиста по физической культуре на основе акмеологического подхода.
41. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом комплексе «колледж—университет».

42. Формирование профессионально значимых умений у студентов факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики.
43. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
44. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
45. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
46. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
47. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
48. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
49. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
50. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
51. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
52. Особенности методики обучения плаванию глухих детей 6-7 лет.
53. Особенности методики повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
54. Особенности методики закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
55. Особенности методики и организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
56. Особенности методики физического воспитания учащихся подготовительной группы.
57. Формирование физических качеств школьников в процессе занятий физическими упражнениями (на примере конкретной возрастной группы).
58. Особенности методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.
59. Нагрузочные режимы в туристских походах со школьниками.
60. Условия эффективного использования программы рекреационного туризма для школьников в условиях Крайнего Севера.
61. Повышение уровня физической подготовленности средствами и методами туризма.
62. Особенности физической подготовки школьников, занимающихся туристским многоборьем в условиях Крайнего Севера.
63. Организация туристско-краеведческой работы в школе.
64. Туризм как форма организации досуга учащихся.
65. Применение методов врачебно-педагогического контроля при проведении походов со школьниками.
66. Особенности организации и проведения лыжных (пеших / водных / велосипедных / горных) походов со школьниками в условиях Крайнего Севера.