

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.07.04

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика физической культуры и спорта

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства. ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает	- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС	- 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 обучаемых; - применять нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями	- навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.		обучающихся.			
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС	- 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 обучаемых; - применять нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	- навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

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-6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	- основные этапы развития физической культуры и спорта своего народа; - этические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; - нормы профессиональной этики в физическом воспитании и спорте. - методику разработки оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; - информационно-коммуникационные технологии, применяемые в ФКиС	- 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 обучаемых; - применять нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики. - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения; - проектировать программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	- навыками применения технологий обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий. - навыками использования цифровых ресурсов для решения задач профессиональной деятельности.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена
---	---	---	--	---	--	----------------------

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- обучающийся не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Типовой контрольный бланочный 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 соотношением 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

Типовые темы презентаций

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

Типовые вопросы к экзамену

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.