

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра *Гуманитарных дисциплин*



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
«29» мая 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*По дисциплине Б1.В.01  
«Теория и методика физической культуры и спорта»*

Направление подготовки

***44.03.01 Педагогическое образование***

Направленность (профиль) программы бакалавриата:  
**«Физическая культура»**

Квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения

**Заочная**

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

к.п.н., доцент кафедры Гд Гаджиев Р.Д.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры

*гуманитарных дисциплин*

26 мая 2023 г., протокол № 11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Физическая культура».

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)

## **Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

### **1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**ПК-1** Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества;

**ПК-1.3** Владеет формами и методами обучения в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность и т.п.;

владеет ИКТ-компетентностями: общепользовательская ИКТ-компетентность; общепедагогическая ИКТ-компетентность; предметно-педагогическая ИКТ-компетентность (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)..

**ПК-2** Способен осуществлять воспитательную деятельность обучающихся в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования

**ПК-2.1** Демонстрирует знание основ методики воспитательной работы, видов и приемов современных педагогических технологий в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования.

**ПК-4** Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

**ПК-4.1** Владеет способами организации образовательной деятельности обучающихся при обучении начальному общему, основному общему, среднему общему образованию; основными и актуальными для современной системы образования теориями обучения, воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возрастов; дидактическими основами, используемыми в учебно-воспитательном процессе в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.

| <b>№</b> | <b>Разделы</b>                                            | <b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b> | <b>Оценочные средства</b>                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Введение в теорию и методику физической культуры и спорта | ПК-1.3; ПК-2.1; ПК-4.1                                | Тестирование<br>Реферат<br>Эссе<br>Ролевая игра<br>Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Практические задания |
| 2        | Общие основы теории физической культуры                   | ПК-1.3; ПК-2.1; ПК-4.1                                | Тестирование<br>Реферат<br>Эссе<br>Ролевая игра<br>Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Практические задания |

### **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| <b>№</b> | <b>Аббревиатура компетенции</b> | <b>Поведенческий индикатор</b> | <b>Оценочные средства</b> |
|----------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
|----------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|

|  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | ПК-1.3; ПК-2.1; ПК-4.1 | <p><b>Уровень знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;</li> <li>- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;</li> <li>- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;</li> <li>- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения,</li> <li>- методику подготовки спортсменов;</li> <li>- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li> <li>- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;</li> <li>- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы;</li> <li>- общепедагогические и специфические принципы физического воспитания;</li> <li>- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;</li> <li>- осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с основными принципами;</li> <li>- рационально организовывать учебный процесс, направленно влияя на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;</li> <li>- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;</li> <li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, к подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- планировать и проводить основные пики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и</li> </ul> | Тестирование<br>Реферат<br>Эссе<br>Ролевая игра<br>Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Практические задания |
|--|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>национальных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста.</li> </ul> <p><b>Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения;</li> <li>- уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;</li> <li>- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;</li> <li>- 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;</li> <li>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;</li> <li>- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.</li> </ul> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### Описание шкалы оценивания

##### На зачет

| № | Оценивание | Требования к знаниям   |
|---|------------|------------------------|
| 1 | Зачтено    | Компетенции освоены    |
| 2 | Не зачтено | Компетенции не освоены |

#### Описание шкалы оценивания

##### На экзамен

| № | Оценка                | Требования к знаниям               |
|---|-----------------------|------------------------------------|
| 1 | «отлично»             | («компетенции освоены полностью»)  |
| 2 | «хорошо»              | («компетенции в основном освоены») |
| 3 | «удовлетворительно»   | («компетенции освоены частично»)   |
| 4 | «неудовлетворительно» | («компетенции не освоены»)         |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И эссе**

1. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
2. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
3. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
4. Методика обучения двигательным действиям.
5. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
7. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
8. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
10. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
13. Тенденции развития спортивных достижений.
14. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов.
15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
16. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.
17. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
18. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
19. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
20. Основы периодизации подготовки спортсменов.
21. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
22. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
23. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
24. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
25. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
26. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

### **Тематика для ролевой игры**

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.



35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.

### **Примерная тематика для СРС:**

1. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего (или среднего) школьного возраста.
2. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
3. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки школьников на уроках физической культуры.
4. Педагогический и врачебный контроль в системе спортивной тренировки.
5. Эстетическое воспитание в процессе овладения физической культурой.
6. Особенности питания спортсменов (на примере своего вида спорта и уровня спортивной квалификации).
7. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
8. Методы воспитания и особенности их применения в спорте (на примере своего вида спорта).
9. «Президентские состязания» как система оценки уровня физической подготовленности школьников России.
10. Экзамен по физической культуре в общеобразовательной школе (9 и 11 классы), особенности организации.
11. Система физической культуры в современном обществе в РФ. Ее компоненты и характеристика.
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» 2007 года. Его краткое содержание и назначение.
13. Особенности применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре.
14. Что такое «олимпизм», его основные принципы и истоки зарождения. Правило честной борьбы в спорте.
15. История и краткая характеристика Параолимпийского движения.
16. История зарождения Игр специальной олимпиады.
17. История зарождения и становления Всемирных игр глухих («Тихих игр»).
18. Всесоюзные комплексы ГТО как нормативная и программная основа физического воспитания в Советском Союзе.

### **Вопросы к устному опросу**

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.

8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
12. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.
13. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
14. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения.
15. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
16. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
17. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
18. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.
19. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.
20. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
21. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
22. Характеристика задач формирования физической культуры.
23. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
24. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.
25. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
26. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.
27. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.
28. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
29. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.
30. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.
31. Методика воспитания быстроты движений.
32. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.
33. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.
34. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.
35. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.
36. Методика коррекции осанки и телосложения.
37. Взаимосвязи сторон физического воспитания.
38. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.
39. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.
40. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.

41. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.
42. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.
43. Методика построения урочных форм занятий.
44. Отличительные черты неурочных форм занятий.
45. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
46. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
47. Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного этапного, краткосрочного планирования.
48. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
49. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
50. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.

### **Вопросы и задания для письменного опроса**

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.
4. Характерные признаки и типы уроков ФК.
5. Методика проведения урока ФК.
6. Педагогический анализ урока.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
9. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
10. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
11. Виды планирования и документы планирования в школе.
12. Педагогический контроль (направление педконтроля).
13. Виды педагогического контроля
14. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
15. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
16. Методика проведения урока ФК в младших классах.
17. Методика проведения урока ФК в средних классах.
18. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
19. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
20. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
21. ФВ учащихся в ПУ.
22. ФВ студентов в ВУЗах.
23. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы)
24. ФВ уроков физической культуры.
25. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

27. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе (направленность, средства, регулирование нагрузки).
28. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
29. ФВ студентов специальных медицинских групп.
30. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
31. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
32. Спорт. Характерные черты спорта.
33. Спорт как многогранное общественное явление.
34. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
35. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт.подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
36. Функции спорта.
37. Профессионализм и любительство в спорте.
38. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
39. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
40. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
41. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
42. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
43. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
44. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
45. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
46. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
47. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
48. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
49. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
50. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
51. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
52. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
53. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
54. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
55. Структура средних типов тренировки и их типы.
56. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
57. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
58. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
59. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
60. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
2. Практические методы ФВ.
3. Цели и задачи ФВ.
4. Система ФВ (её основы).
5. основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
6. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
7. Специфические принципы ФВ.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
9. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
10. Сила (средства, методы воспитания).
11. Выносливость (средства, методы воспитания).
12. Быстрота (средства, методы воспитания).
13. Ловкость (средства, методы воспитания).
14. Гибкость (средства, методы воспитания)
15. Этап углублённого разучивания действия.
16. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.

### **Тесты №1**

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
  - А. Скоростным индексом.
  - Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
  - В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
  - Г. Скоростной выносливостью.
2. Отличительными признаками двигательного умения являются:
  - А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
  - Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
  - В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
  - Г. Стабильность, экономичность, вариативность.
3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.
  - А. Физическая рекреация.
  - Б. Спорт.
  - В. Физическое воспитание.
  - Г. Физическая реабилитация.
4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.
  - А. Сила тяжести собственного тела.
  - Б. Сила реакции опоры.
  - В. Реактивные силы.
  - Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).
5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...
  - А. Специально-подготовительные упражнения.
  - Б. Соревновательные упражнения.

В. Собственно тренировочные упражнения.

Г. Общеподготовительные упражнения.

6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3.Физическая культура; 4.Физическое упражнение.

А. 2,4,1,3.

Б. 3,1,4,2.

В. 2,4,3,1.

Г. 1,3,4,2.

7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?

А. Основой техники.

Б. Содержанием физического упражнения.

В. Основным (ведущим) звеном техники.

Г. Деталью техники.

8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...

А. Недовосстановления работоспособности.

Б. Полного восстановления работоспособности.

В. Сверхвосстановления.

Г. Повышенной работоспособности.

9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

А. Принцип сознательности и активности.

Б. Принцип доступности и индивидуализации.

В. Принцип научности.

Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...

А. Физиологических зон мощности.

Б. Спортивной специализации.

В. Особенности мышечной деятельности.

Г. Биомеханической структуры движений.

11. Физическая нагрузка – это...

А. Изменение форм и функций организма.

Б. Установление общественно значимых результатов.

В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.

Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:

А. Великая дидактика.

Б. Мир чувственных вещей в картинках.

В. Об искусстве гимнастики.

Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:

- А. Внешняя.
- Б. Внутренняя.
- В. Локальная.
- Г. Общая.

14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:

- А. Пространственные характеристики.
- Б. Временные характеристики.
- В. Пространственно-временные характеристики.
- Г. Ритмические характеристики.

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:

- 1. Выносливость.
- 2. Быстрота.
- 3. Координационные способности.
- 4. Мышечная сила.
- а. Белые мышечные волокна.
- б. Умственные способности.
- с. Число двигательных единиц.
- д. Красные мышечные волокна.
- А. 1а, 2д, 3б, 4с.
- Б. 1д, 2а, 3б, 4с.
- В. 1с, 2б, 3д, 4а.
- Г. 1б, 2д, 3с, 4а.

18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:

- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
- Б. Циклические упражнения аэробного характера.
- В. Упражнения локального характера.
- Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.

19. Под методами физического воспитания понимают:

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- Г. Способы применения физических упражнений.

20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...

- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
- Б. Корпус технического элемента.
- В. Основа техники.
- Г. Основное (ведущее) звено техники.

21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:

- А. Простые и сложные.
- Б. Элементарные и комплексные.
- В. Начальные и конечные.
- Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.

22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.

- А. Иррадиация.
- Б. Стабилизация.
- В. Гетерохронизация.
- Г. Концентрация.

23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?

- А. Трудовое.
- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

27. Какой метод воспитания называют упорядоченной совокупностью приемов морального и материального стимулирования занимающихся?

- А. Поощрение.
- Б. Убеждение.
- В. Наказание.
- Г. Практического приучения.

28. Синонимом понятия «суперкомпенсация» является:



- А. Сверхвосстановление.
- Б. Недовосстановление.
- Г. Разновременность восстановительных процессов.
- Д. Перетренированность.

29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.
- В. Изометрическом режиме работы.
- Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал - это

- А. Реакция выбора.
- Б. Простая реакция.
- В. Сложная реакция.
- Г. Реакция на движущийся объект.

32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

33. Какой программы по физическому воспитанию или физической культуре для общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. «Антистрессовая пластическая гимнастика».
- Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
- В. «Программа по физической культуре учащихся 1-4 классов, основанная на одном виде спорта (легкая атлетика)».
- Г. «Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)».

34. Дошкольный период приходится на возраст ребенка:

- А. 3-7 лет.
- Б. 5-7 лет.
- В. 1-7 лет.
- Г. 1-3 года.

35. Какой формы организации занятий физическими упражнениями НЕ существует?

- А. Урок.
- Б. Фронтальная форма.
- В. Гимнастика до учебных занятий.
- Г. Учебно-тренировочное занятие.

36. Какой группы здоровья обучающихся общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. Основная группа.
- Б. Подготовительная.
- В. Заключительная.
- Г. Специальная.

37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...

- А. Годичный макроцикл тренировки.
- Б. Мезоцикл.
- В. Мегацикл.
- Г. Квадроцикл.

38. На основании каких показателей НЕ судят о физическом развитии человека?

- А. Антропометрические данные.
- Б. Показатели здоровья.
- В. Показатели развития физических качеств.
- Г. Спортивный результат на основных стартах.

39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

- А. Оперативный.
- Б. Текущий.
- В. Итоговый.
- Г. Ближайший.

40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

- А. Хронометрирование.
- Б. Наблюдение.
- В. Пульсометрию.
- Г. Электрокардиографию.

## Тесты №2

1. Предметом изучения теории физического воспитания является

- А) установление частных закономерностей физического воспитания,
- Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса,
- В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста,
- Г) изучение методики спортивной тренировки.

2. Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом

- А) история,
- Б) гимнастика,
- В) физиология,
- Г) плавание.

3. Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании

- А) анкетирование,
- Б) объяснение,
- В) демонстрация,
- Г) указание.

4. Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов» это определение

- А) физическая подготовка,
  - В) физкультурное движение,
  - Б) спорт,
  - Г) физическая культура.
5. Обучение техники двигательным действиям относится к задачам
- А) к воспитательным задачам,
  - В) к образовательным задачам,
  - Б) к оздоровительным задачам,
  - Г) к развивающим задачам.
6. Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями
- А) принцип всестороннего гармонического развития личности,
  - Б) принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества,
  - В) принцип оздоровительной направленности,
  - Г) принцип последовательности.
7. Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания
- А) физическое воспитание в школе,
  - В) методические основы,
  - Б) организационные основы,
  - Г) теоретические основы.
8. «Школьную физическую культуру» можно отнести
- А) к спортивной подготовке,
  - В) к профессиональной подготовке,
  - Б) к базовой физической культуре (ОФП),
  - Г) к оздоровительной физической культуре.
9. На ..... этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации
- А) на 1 этапе,
  - Б) на 3 этапе,
  - В) на 2 этапе,
  - Г) на этапе спортивного совершенствования.
10. Перед вами ученики 10 класса. Каково должно быть оптимальное расстояние между учителем и обучаемым при показе физических упражнений
- А) 1-2 м,
  - Б) 8-10 м,
  - В) 3-4 м,
  - Г) 6-7 м,
11. Признак как «отсутствие строгой регламентации относится к.....
- А) методу разучивания по частям,
  - В) игровому методу,
  - Б) методу разучивания в целом,
  - Г) принудительно-облегчённому методу.
12. Игровой и соревновательный методы при совершенствовании двигательных действий чаще всего применяются на
- А) 1 этапе,
  - Б) 2 этапе,
  - В) 3 этапе,
  - Г) на всех.
13. Определение физических упражнений наиболее верно
- А) физические упражнения – двигательные действия для развития физических качеств человека,

- Б) физические упражнения – двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями,  
В) физические упражнения – проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков,  
Г) физические упражнения – двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека.
14. Главным в определении техники физических упражнений является  
А) стабильность двигательных действий,  
Б) вариативность,  
В) эффективное решение двигательных задач,  
Г) удобство выполнения двигательных действий.
15. В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют ..... направлений  
А) 4,  
Б) 6,  
В) 3,  
Г) 2.
16. Скорость движения в беге можно отнести  
А) к показателям объёма с «внешней стороны»,  
Б) к показателям объёма с «внутренней стороны»,  
В) к показателям интенсивности с «внешней стороны»,  
Г) к показателям интенсивности с «внутренней стороны».
17. К методическому приёму по воспитанию координационных способностей можно отнести следующий пример: « метание диска с увеличением числа поворотов»  
А) смена способа выполнения действия,  
Б) зеркальное выполнение упражнений,  
В) введение необычных исходных положений,  
Г) усложнение привычного действия добавочными движениями.
18. Оптимальная продолжительность статических упражнений для развития статической выносливости происходит в течение  
А) 2-3 мин,  
Б) 30-40 с,  
В) 5-10 с,  
Г) 1-2 мин.
19. Принято выделять два типа выносливости  
А) общая и интегральная,  
Б) специфическая и специальная,  
В) общая и специфическая,  
Г) скоростная и силовая.
20. Гибкость определяемая строением тела, эластичностью связок и мышц  
А) анатомическая,  
Б) активная,  
В) общая,  
Г) пассивная.
21. Продолжительность непрерывного бега в подготовительной группе детских школьных учреждений составляет  
А) 30-40 секунд,  
Б) 2 – 3 минуты,  
В) 1 – 2 минуты,  
Г) 3 – 5 минут.
22. Значительное место в содержании занятий школьников занимают физические упражнения на

- А) крупные группы мышц,
  - Б) потягивание,
  - В) на мелкие группы мышц,
  - Г) малознакомые физические упражнения.
23. Занятия в спортивных секциях в школе можно отнести к
- А) к учебным формам,
  - Б) к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебы,
  - В) к самостоятельным формам,
  - Г) к дополнительным формам.
24. Максимальную нагрузку для физкультурно-оздоровительных занятий взрослых можно вычислить по формуле
- А)  $P = 180 + \text{возраст}$ ,
  - Б)  $P = 190 - \text{возраст}$ ,
  - В)  $P = 220 - \text{возраст} / 2$ ,
  - Г)  $P = 220 - \text{возраст}$ .
25. Продолжительность водноподготовительной части урока физической культуры составляет
- А) 2-3 мин,
  - Б) 5-7 мин,
  - В) 10-15 мин,
  - Г) 15-18 мин.
26. В содержание занятий кружка физ. культуры включаются, как правило
- А) спортивные игры,
  - Б) упражнения школьной программы, преимущественно в игровой форме,
  - В) занятия каким-либо видом спорта,
  - Г) спортивные конкурсы, аттракционы, развлечения.
27. Уменьшение базового компонента программы физического воспитания школьников
- А) возможно,
  - Б) запрещено,
  - В) может происходить по желанию учащихся,
  - Г) может происходить по желанию учителя.
28. Общая плотность урока ФК должна составлять
- А) 60-70 %,
  - Б) 70-80 %,
  - В) 80-90 %,
  - Г) 90-100 %.
29. Наиболее верной классификацию типов спорта является следующий перечень
- А) массовый спорт, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт,
  - Б) зимние виды спорта, летние виды спорта,
  - В) професс. – прикладной спорт, оздоровительнорекреативный спорт, професс.-коммерческий спорт, професс.–достиженческий спорт,
  - Г) спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, профессиональный спорт.
30. К разделу подготовки спортсмена отнести.....
- А) непосредственную подготовку к соревнованиям,
  - Б) техническую подготовку,
  - В) игровую подготовку,
  - Г) условия высокогорья.
31. Результатом спортивного отбора занимающихся в секции является
- А) выбор вида спорта,
  - Б) выбор типа спорта,
  - В) определение физической подготовленности,

- Г) определение технической подготовленности.
32. Большой тренировочный цикл состоит из ..... частей.
- А) из 2,
  - Б) из 4,
  - В) из 3,
  - Г) из 5.
33. Предметом изучения теории и методики физического воспитания является
- А) установление частных закономерностей физического воспитания,
  - Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса,
  - В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста,
  - Г) изучение методики спортивной тренировки.
34. Целью теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины является .....
- А) обучение теоретическим знаниям по физической культуре,
  - Б) формирование профессиональнопедагогических умений будущего учителя физической культуры,
  - В) обучение методики проведения уроков ФК в школе,
  - Г) формирование коммуникативных способностей будущего учителя физической культуры.
35. К методу научных исследований физической культуры и спорта относится .....
- А) объяснение,
  - Б) демонстрация,
  - В) указание,
  - Г) тестирование (контрольные испытания).
36. Определение: «... – педагогический процесс развития физических качеств и двигательных навыков с учётом вида деятельности» относится понятию .....
- А) физическое образование,
  - Б) физкультурное образование,
  - В) физическая подготовка,
  - Г) физическое воспитание.
37. Формирование рациональной осанки относится .....
- А) к воспитательным задачам,
  - Б) к оздоровительным задачам,
  - В) к образовательным задачам,
  - Г) к развивающим задачам.
38. В российской системе физического воспитания можно выделить..... принципа (ов).
- А) 2,
  - Б) 3,
  - В) 4,
  - Г) 5.
39. К основам российской системы физического воспитания можно отнести.....
- А) научно-методические основы,
  - Б) методические основы,
  - В) теоретические основы,
  - Г) управленческие основы.
40. Задачи широкого физического образования в физическом находятся .....
- А) в спортивной подготовке,
  - Б) в базовой физической культуре (ОФП),
  - В) в профессиональной подготовке,
  - Г) в оздоровительной физической культуре.
41. Результатом систематических

занятий физическими  
упражнениями является .....

- А) эффект Линдроса,
- Б) фаза гетерохронного развития,
- В) фаза восстановления,
- Г) фаза суперкомпенсации.

42. Оптимальное расстояние для показа двигательного действия между учителем и учениками первого класса должно быть

- А) 1–2 м,
- Б) 2–3 м,
- В) 5–6 м,
- Г) 8–10 м.

43. Недостатком применения соревновательного метода является .....

- А) регулирование нагрузки,
- Б) максимальное проявление физических и психических сил,
- В) высокая эмоциональность,
- Г) чрезвычайное изменение условий при выполнении двигательных действий.

44. Характеристикой, отражающая специфику двигательного навыка, является .....

- А) небольшое количество ошибок,
- Б) невосприимчивость к сбивающим факторам,
- В) автоматизация движений,
- Г) постоянный контроль со стороны ЦНС.

45. Основным средством физического воспитания является .....

- А) процедура закаливания,
- Б) гигиенические факторы,
- В) физические упражнения,
- Г) трудовые движения, сходные с физ. упр.

46. Важной частью способа выполнения двигательной задачи является .....

- А) определяющее звено движения,
- Б) деталь техники движения,
- В) начальная фаза техники движения
- Г) заключительная фаза техники движения.

47. Главным требованием использования естественных сил природы в процессе физического воспитания является.....

- А) систематическое и комплексное проведение занятий,
- Б) постоянный педагогический контроль,
- В) избирательность использования условий,
- Г) создание положительных эмоций у занимающихся.

48. Для воспитания выносливости на занятиях физической культурой и спортом рекомендуется отдых

- А) до неполного восстановления,
- Б) до полного восстановления,
- В) удлинённый,
- Г) минимально-максимального интервала

49. Не используется для совершенствования способности поддерживать равновесие в движениях .....

- А) временное исключение зрительного самоконтроля,
- Б) уменьшение площади опоры,
- В) введение неустойчивой опоры,
- Г) идеомоторные упражнения.

50. «Способность к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительных внешних сопротивлений и не требующих больших энергетических затрат» относится .....
- А) скорость,
  - Б) быстрота,
  - В) координационная способность,
  - Г) скоростно-силовая способность.
51. Основным путём образования энергии при аэробной выносливости является .....
- А) распад аденозинтрифосфорная в мышцах,
  - Б) кретинофосфокиназная реакция,
  - В) гликолиз,
  - Г) окисление углеводов и жира.
52. Гибкость, определяемая силовыми способностями, – .....
- А) анатомическая,
  - Б) общая,
  - В) активная,
  - Г) пассивная.
53. В подвижных играх роль водящего на занятиях, как правило, исполняет .....
- А) воспитатель,
  - Б) самый сильный ребёнок,
  - В) самый слабый ребёнок,
  - Г) ребёнок, который отличился в предыдущем задании.
54. На занятиях связанных с умственной деятельностью в содержание должны быть включены обязательно физические упражнения дошкольников .....
- А) на мелкие группы мышц,
  - Б) на внимание,
  - В) малознакомые,
  - Г) на крупные группы мышц.
55. Программой по физическом воспитанию студентов Вузов на период обучения предусматривается на лекции ..... часов
- А) 10 часов,
  - Б) 16 часов,
  - В) 20 часов,
  - Г) 40 часов.
56. Физическое воспитание людей пенсионного возраста приобретает ..... направленность
- А) образовательную,
  - Б) воспитательную,
  - В) профессиональную,
  - Г) оздоровительно-профилактическую.
57. В современных программах по физическому воспитанию школьников имеется
- А) основная и вариативная часть,
  - Б) ведущая, альтернативная часть,
  - В) базовая и вариативная часть,
  - Г) базовая и альтернативная часть,
58. Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП) школе продолжаются
- А) 60–90 мин,
  - Б) 30–45 мин,
  - В) 90–120 мин,
  - Г) 45–60 мин.



59. Задачей физического воспитания, не отвечающей требованиям к формулировке учебных задач, является – .....
- А) ознакомить с п/2 ходом в лыжах,
  - Б) закрепить кувырок назад,
  - В) развивать выносливость в беге 1000м умеренной интенсивности,
  - Г) совершенствовать кувырк вперёд в группировке.
60. Средняя моторная плотность урока физической культуры комбинированного типа составляет.....
- А) 20–30 %,
  - Б) 30–40 %,
  - В) 50–60 %,
  - Г) 80–90 %

**Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы.**

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность
12. физического воспитания.
13. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.
14. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
15. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
16. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания,
17. Общепедагогические и специфические методы, используемые в физическом воспитании.
18. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.

19. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.
20. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих
21. процесс физического воспитания.
22. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.
23. Характеристика задач формирования физической культуры.
24. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.
25. Двигательные умения и навыки как способы управлять движениями, закономерности их формирования.
26. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.
27. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.
28. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.
29. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
30. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.
31. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.
32. Методика воспитания быстроты движений.
33. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.
34. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.
35. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.
36. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.
37. Методика коррекции осанки и телосложения.
38. Предпосылки взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами воспитания.
39. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.
40. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.
41. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.
42. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.
43. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.
44. Методика построения урочных форм занятий.
45. Отличительные черты неурочных форм занятий.
46. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
47. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
48. 7- Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного, этапного, краткосрочного планирования.
49. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
50. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
51. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.
52. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
53. Формы организации физического воспитания дошкольников.

54. Особенности развития и типичная направленность физического воспитания детей и подростков школьного возраста.
55. Особенности методики обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств школьников.
56. Формы организации физического воспитания школьников в образовательных учреждениях и в быту.
57. Физическая культура как учебный предмет в образовательных учреждениях. Структура и содержание учебных программ.
58. Урок физической культуры как основная форма занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях.
59. Способы регулирования физической нагрузки во время уроков физической культуры. Методы организации занимающихся.
60. Подготовка преподавателя к уроку. Документы планирования системы уроков и методика их разработки.
61. Педагогический анализ урока как фактор повышения качества учебно-воспитательного процесса.
62. Внеклассные формы организации физического воспитания школьников
63. Основы методики секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке.
64. Организационно-методические особенности подготовки и проведения школьных соревнований.
65. Физическая культура как учебный предмет в средних специальных образовательных учреждениях.
66. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.
67. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза.
68. Особенности физкультурно-оздоровительной работы в студенческих общежитиях и оздоровительно-спортивных лагерях.
69. Физическая культура как фактор повышения жизненной активности взрослого населения.
70. Методические особенности основных направлений использования факторов физической культуры в жизни взрослого населения.
71. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в качестве фактора противодействия возрастной инволюции.
72. Проблематика и структура курса «Теория спорта» и его значение в системе обучения специалистов в области физической культуры и спорта.
73. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта. Обоснование понятия «спорт».
74. Естественные и социальные истоки спорта. Основные направления спортивного движения.
75. Роль спорта в системе социальных отношений. Функции спорта.
76. Профессионализм и любительство в спорте.
77. Факторы, обуславливающие тенденции развития спортивных достижений.
78. Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.
79. Смысл понятия «ВИД спорта» - Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.
80. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.
81. Соотношение понятий «тренированность» и «подготовленность», «тренировка» и «тренировочное занятие».
82. Соревновательная: деятельность и ее отличительные признаки.
83. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для практики подготовки спортсменов.

84. Социально-психологические условия соревнований. Стрессогенность соревновательной ситуации.
85. Физиологические особенности соревновательной деятельности.
86. 5- Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов в зависимости от свойств их нервной системы и темперамента.
87. Возможности и средства управления предстартовым состоянием спортсмена.
88. Воля и направленность эмоций в спортивном соревновании.
89. Роль соревнований, соревновательной практики в системе подготовки спортсменов.
90. Параметры соревновательной практики спортсменов: количество стартов, плотность стартов, напряженность соревнований. Их влияние на динамику спортивно-технических результатов.
91. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
92. Взаимосвязь задач, решаемых в процессе подготовки спортсменов.
93. Средства и методы, используемые в процессе подготовки спортсменов.
94. Принципиальные положения, регламентирующие процесс подготовки спортсменов.
95. Методика физической, технической, тактической, психической подготовки спортсменов.
96. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.
97. Структура отдельных тренировочных занятий, микро- и мезоциклов подготовки спортсменов.
98. Спортивная форма и способы ее оценки.
99. Структурные особенности макроциклов подготовки спортсменов.
100. Типичные разновидности построения больших циклов подготовки спортсменов.
101. Стадии и этапы многолетней подготовки спортсменов

### **Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр)**

1. Оценка и учет успеваемости по предмету физическая культура.
2. Содержание и виды контроля.
3. Технология составления поурочного четверного плана .
4. Годовой план-график.
5. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры.
6. Организационное обеспечение урока .
7. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.
8. Подготовка к уроку (этапы подготовки).
9. Требования к проведению урока(10 требований).
10. Классификация уроков физической культуры.
11. Содержание и структура урока физической культуры.
12. Структура программы по физическому воспитанию с общеобразовательной направленностью 1985г.
13. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.
14. Структура программы с оздоровительной направленностью.
15. Структура программа со спортивной направленностью.
16. Организация физического воспитания школьников(значение, задачи, формы организации).
17. Структура процесса обучения.
18. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
19. Этап закрепления приобретенного элементарного умения (задачи и методы обучения).
20. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков(задачи и методы обучения).
21. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.

22. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
23. Признаки урочной формы занятий.
24. Классификация уроков по признаку дидактических задач.
25. Подготовка к уроку, проведение и анализ урока физической культуры (этапы подготовки).
26. Средства спортивной тренировки.
27. Эволюция развития техники. Факторы, способствующие совершенствованию техники. Основа и детали техники.
28. Характеристика соревновательного метода.
29. Основные виды (стороны) подготовки спортсмена, их взаимосвязь.
30. Характеристика понятия «физическая культура». Роль двигательной деятельности, физической активности в жизни человека.
31. Методика организации занимающихся на уроке физической культуры.
32. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности.
33. Общая характеристика физических упражнений. Соотношение понятий «действие», «движение» и «физическое упражнение».
34. Методы наглядного воздействия.
35. Построение спортивной тренировки .
36. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
37. Характеристика методов использования слова.
38. Построение спортивной тренировки .
39. Единство средств физического воспитания как необходимое условие успешного решения задач физического воспитания.

#### **Примерные вопросы к зачету (4 семестр):**

1. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
2. Классификация форм занятий в физическом воспитании
3. Урочная форма занятий и её особенности
4. Понятие о структурном построении занятия и факторов его определяющих
5. Классификация урочных форм занятий
6. Особенности неурочных форм занятий
7. Правила определения задач урока и логичности последовательности их решения (при обучении движениям, воспитании физических качеств)
8. Структура урока и характеристика его частей (части урока их целевое назначение, задачи и средства)
9. Общая и моторная плотность урока и методические приемы регулирования нагрузки
10. Методы организации занимающихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой)
11. Методы и методические приемы активизации познавательной и двигательной деятельности учащихся страховка и помощь на уроке
12. Страховка и помощь на уроке (приемы травматизма и меры их предупреждения преподавателем физической культуры)
13. Подготовка преподавателя к уроку (система подготовки, составление планов-конспектов, проверка личной практической подготовленности, мест занятий и оборудования)
14. Педагогический анализ урока (функции, виды, схемы анализа урока, общее заключение по уроку)
15. Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании и его значение
16. Требование к планированию в физическом воспитании и его последовательность

17. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса)
18. Технология планирования рабочего (тематического) плана
19. План-конспект урока, технология его разработки
20. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды (цель, виды контроля и методы)
21. Требования к учету, типы учета
22. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
23. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
24. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
25. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста (особенности возрастного периода, задачи, характеристика средств, методические особенности применения методов обучения и воспитания)
26. Особенности методики и организации физического воспитания детей, обучающихся во вспомогательной школе
27. Особенности методики и организации физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья
28. Технология проведения хронометрирования урока (общая, моторная плотность, виды деятельности на уроке)
29. Технология проведения пульсометрии на уроке (оценка динамики физической нагрузки на уроке, методика определения интенсивности нагрузки)
30. Особенности организации и методики физического воспитания в малокомплектной (сельской) школе.
31. Структура и содержание программы физического воспитания учащихся I-XI классов.
32. Характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
33. Методы и методические приемы обучения в дошкольном физическом воспитании, их особенности.
34. Структура и содержание «Комплексной программы по физическому воспитанию».
35. Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность основных систем организма человека.
36. Задачи физического воспитания и характеристика детей дошкольного возраста.
37. Программное обеспечение дошкольного физического воспитания (программы, их характеристика).
38. Внеклассная работа по физическому воспитанию (формы организации работы, планирование массовых физкультурных мероприятий, требования и педагогическое руководство внеклассной работой).
39. Характеристика основных методических принципов оздоровительной тренировки.
40. Профессионально-прикладная физическая подготовка (задачи, средства, значение, формы, методические особенности).
41. Обучение учащихся самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
42. Способы повышения физической нагрузки с оздоровительной направленностью.
43. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры (виды деятельности каждого этапа и уровни эффективности профессиональной деятельности).
44. Характеристика основных Физкультурно-оздоровительных методик и систем.
45. Круговая тренировка - организационно-методическая форма.(История развития, разработка комплексов упражнений, характеристики круговой тренировки).

46. Оценка реакции организма занимающихся на дозированную нагрузку с оздоровительной направленностью.
47. Варианты круговой тренировки (по методу длительной работы и по методу повторной работы).
48. Характеристика средств оздоровительной физической культуры.
49. Оздоровительная тренировка (определение понятий и их характеристика)
50. История развития и характерные признаки круговой тренировки.
51. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
52. Организация и методические основы проведения урока физической культуры (санитарно-гигиеническое обеспечение, материально-техническое, методы организации деятельности учащихся).
53. Методические требования, задачи и содержание работы по физическому воспитанию в оздоровительном лагере.
54. Основы построения оздоровительной тренировки.
55. Физкультурно-оздоровительная работа по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях (формы организации, содержание, физическая нагрузка).
56. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).
57. Методика проведения круговой тренировки.
58. Методические основы оздоровительной тренировки при занятиях с людьми зрелого и пожилого возраста.
59. Методы оценки эффективности урока физической культуры.
60. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН (5 семестр)**

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости.
9. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
10. Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой.
11. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
12. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
13. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
14. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
16. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
17. Средства, используемые в процессе физического воспитания.

18. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
19. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
20. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
21. Особенности реализации принципа систематичности.
22. Форма и содержание физических упражнений.
23. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
24. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: **«зачтено»**, **«не зачтено»**.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

**Оценивание студента на зачете по дисциплине**

| <b>Оценка зачета<br/>(стандартная)</b>     | <b>Требования к знаниям</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»<br>(«компетенции освоены»)       | Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.                                           |
| «не зачтено»<br>(«компетенции не освоены») | Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: **«отлично»**, **«хорошо»**, **«удовлетворительно»**, **«неудовлетворительно»**.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

**Оценивание студента на экзамене по дисциплине**



| Оценка экзамена<br>(стандартная)                        | Требования к знаниям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично»<br>(«компетенции освоены полностью»)          | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. |
| «хорошо»<br>(«компетенции в основном освоены»)          | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.                                                                                                                                                                                                                     |
| «удовлетворительно»<br>(«компетенции освоены частично») | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.                                                                                                                                                                                                         |
| «неудовлетворительно»<br>(«компетенции не освоены»)     | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.                                                                                                                                                        |