

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.02.2026 09:57:58  
Уникальный программный ключ:  
48505f11ec15aca386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по  
образовательной деятельности  
С.Ю. Бахвалов  
« 19 » 02 2025 г.



**Программа дисциплины (модуля)**  
*Теория и методика физической культуры и спорта*

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) подготовки (специальности): Физическая культура  
Квалификация: бакалавр  
Форма обучения: заочное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) к.н. (доцент) Петров Р.Е. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), REPetrov@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
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	Знать принципы и способы разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.2	Уметь разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы, их отдельные компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-2.3	Владеть навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-6	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.1	Знать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.2	Уметь использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
ОПК-6.3	Владеть навыками поиска, критического анализа и синтеза информации; способностью применять системный подход для решения поставленных задач

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- принципы и способы разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
- психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Должен уметь:

- разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы, их отдельные компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
- использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

Должен владеть:

- навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

- навыками поиска, критического анализа и синтеза информации; способностью применять системный подход для решения поставленных задач

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.10.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Физическая культура)" и относится к обязательным дисциплинам.  
Осваивается на 2, 3 курсах в 3, 4, 5 семестрах.

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 324 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 16 часа(ов), практические занятия - 20 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 261 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 27 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 3 семестре; экзамен в 4 семестре; экзамен в 5 семестре.

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	С е м е с тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.	3	2	2	0	20
2.	Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.	3	2	2	0	20
3.	Тема 3. Развитие двигательных способностей. Средства формирования физической культуры личности.	3	2	4	0	45
4.	Тема 4. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания.	4	0	0	0	10
5.	Тема 5. Обучение двигательным действиям. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании.	4	0	0	0	17

6.	Тема 6. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	5	2	2	0	20
7.	Тема 7. Физическая культура в высших образовательных учреждениях Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.	5	2	2	0	20
8.	Тема 8. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Общая характеристика спорта.	5	2	2	0	20
9.	Тема 9. Спортивная тренировка. Основные стороны спортивной подготовки.	5	2	2	0	40
10.	Тема 10. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	5	2	4	0	49
	Итого 324 часа		16	20	0	261

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### **Тема 1. Введение в теорию физической культуры. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.**

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

##### **Тема 2. Физическая культура как часть общей культуры общества. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.**

Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

##### **Тема 3. Развитие двигательных способностей. Средства формирования физической культуры личности.**

Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

##### **Тема 4. Методы формирования физической культуры личности. Методические принципы физического воспитания.**

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности).

##### **Тема 5. Обучение двигательным действиям. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениям. Планирование и контроль в физическом воспитании.**

Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

## **Тема 6. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.**

Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока

## **Тема 7. Физическая культура в высших образовательных учреждениях Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.**

Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

## **Тема 8. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Общая характеристика спорта.**

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

## **Тема 9. Спортивная тренировка. Основные стороны спортивной подготовки.**

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специально подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Принципы спортивной тренировки. Тренированность. Спортивная форма. Методы спортивной тренировки. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод. Техническая подготовка. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники. Общая техническая и специальная спортивно-техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка.

## **Тема 10. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.**

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Работа на лекциях предполагает активное участие студента. В начале лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и студентами. Важно внимательно слушать лектора, отмечать наиболее существенную информацию и кратко записывать ее в тетрадь. Сравнивать то, что услышано на лекции с прочитанным и усвоенным ранее, укладывать новую информацию в

	<p>собственную, уже имеющуюся, систему знаний. По ходу лекции важно подчеркивать новые термины, устанавливая их взаимосвязь с понятиями. Если лектор приглашает к дискуссии, необходимо принять в ней участие. Если на лекции студент не получил ответа на возникшие у него вопросы, необходимо в конце лекции задать их лектору. Дома необходимо прочитать записанную лекцию, подчеркнуть наиболее важные моменты, составить словарь новых терминов, составить план доказательства каждой теоремы и перечислить все используемые при ее доказательстве утверждения.</p>
практические занятия	<p>Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем изучаемой дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На практических занятиях студенты учатся грамотно грамматически и лексически излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, осуществлять диалогические высказывания в рамках заданной темы, а также профессионально и качественно выполнять практические задания по темам и разделам дисциплины. Все это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту и способствует развитию профессиональной компетентности. В качестве важного компонента обучения иностранным языкам выделяются учебные умения у студентов, необходимые для успешной учебной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдать за тем или иным языковым явлением в иностранном языке, сравнивать и сопоставлять языковые явления в иностранном языке и родном;</li> <li>-сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;</li> <li>-обобщать полученную информацию;</li> <li>-оценивать прослушанное и прочитанное;</li> <li>-фиксировать основное содержание сообщений;</li> <li>-формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения;</li> <li>-формулировать тезисы;</li> <li>-подготовить и представить сообщения, доклад, презентацию;</li> <li>-работать в паре, в группе, взаимодействуя друг с другом;</li> <li>-пользоваться реферативными и справочными материалами;</li> <li>-обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;</li> <li>-пользоваться словарями различного характера.</li> </ul> <p>С целью эффективной подготовки необходимо использовать рекомендуемые учебные пособия и материалы, а также авторитетные словари английского языка различного типа, включая как печатные, так и электронные версии.</p>
самостоятельная работа	<p>Работу по подготовке устного монологического высказывания по определенной теме следует начать с изучения тематических текстов-образцов. В первую очередь необходимо выполнить фонетические, лексические и лексико-грамматические упражнения по изучаемой теме, усвоить необходимый лексический материал, прочитать и перевести тексты-образцы, выполнить речевые упражнения по теме. Затем на основе изученных текстов нужно подготовить связное изложение, включающее наиболее важную и интересную информацию. Формы СРС над устной речью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фонетические упражнения по определенной теме;</li> <li>- лексические упражнения по определенной теме;</li> <li>- фонетическое чтение текста-образца;</li> <li>- перевод текста-образца;</li> <li>- речевые упражнения по теме;</li> <li>- подготовка устного монологического высказывания по определенной теме (объем высказывания - 15-20 предложений).</li> </ul>
зачет	<p>Зачет - важный этап в учебном процессе, имеющий целью проверку знаний, выявление умений применять полученные знания к решению практических задач. В ходе зачета студент должен быть готов к ответу на дополнительные вопросы, к решению задач в рамках проблематики билета. На зачете студент должен четко и ясно формулировать ответ на вопрос билета, ответ необходимо проиллюстрировать конкретной практической информацией. Студент должен глубоко разбираться во всем круге вопросов по получаемой специальности. Результат зачете определяется недифференцированной оценкой 'зачтено'. Студент, не сдавший зачет допускается к нему повторно. Результаты зачета вносятся в зачетную книжку студента. Зачет проводится в аудитории, которая заранее определяется учебным отделом. Для подготовки к сдаче зачета студенту может быть выдана рабочая программа по дисциплине. Студентам предъявляются на выбор билеты зачета, включающие два вопроса. Преподаватель вправе предложить студенту практическую задачу в качестве третьего задания. Зачет проводится в устной форме. Однако студентам рекомендуется сделать краткие записи</p>

	<p>ответов на проштампованных листах. Письменные ответы делаются в произвольной форме. Это может быть развернутый план ответов, статистические данные, точные формулировки нормативных актов, схемы, позволяющие иллюстрировать ответ, и т.п. Записи, сделанные при подготовке к ответу, позволят студенту составить план ответа на вопросы, и, следовательно, полно, логично раскрыть их содержание, а также помогут отвечающему справиться с естественным волнением, чувствовать себя увереннее. В то же время записи не должны быть слишком подробные. В них трудно ориентироваться при ответах, есть опасность упустить главные положения, излишней детализации несущественных аспектов вопроса, затянуть его. В итоге это может привести к снижению уровня ответа и повлиять на его оценку.</p>
экзамен	<p>Студент, сдающий экзамен, должен знать свои права и обязанности. Ему предоставляется право самостоятельного выбора билета. После того, как билет студентом взят, он имеет право и обязан 2-3 минуты вчитываться в содержание вопросов билета с тем, чтобы определить общее содержание вопросов и мысленно представить общее направление их полного раскрытия во время подготовки к ответу. Если для студента оказались непонятны вопросы (вопрос), он имеет право обратиться за разъяснением к преподавателю, который обязан в общих чертах объяснить экзаменуемому непонятное, не раскрывая конкретно содержание вопросов. Записи ответов должны быть по возможности краткими, последовательными, четкими. Лучше составить развернутый план ответов на вопросы с указанием фамилий, цифр, дат, цитат и тезисов, что организует ответ и обеспечит логическую последовательность в изложении материала, Ответ студента экзаменатору должен быть конкретным, содержательным и исчерпывающим. На экзаменах студент должен показать свои собственные знания, поэтому пользоваться чужой помощью категорически запрещается. Методика подготовки к сдаче зачета и экзамена одинакова и состоит из двух взаимосвязанных этапов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулярное посещение всех учебных занятий в течение всего семестра: семинарских занятий, консультаций и т.п., а также активное изучение рекомендованной литературы, отработка (в случае необходимости) в установленные сроки всех пропущенных учебных занятий.</li> <li>2. Непосредственная подготовка к зачету и экзамену, когда студенту нужно в короткий срок (2-4 дня) охватить весь изученный материал по предмету и успешно сдать зачет, а потом экзамен. А для того, чтобы это успешно сделать, студент, в первую очередь, должен мысленно в спокойной обстановке вспомнить весь материал, изученный за семестр, с тем, чтобы выявить разделы курса (предмета) слабо изученные или плохо поняты при первоначальном изучении с целью устранения пробелов в своих знаниях. Для успешной подготовки к экзаменам студенту необходимо составить себе своеобразный рабочий график, в котором отразился бы последовательный переход от темы к теме, от раздела к разделу. Во время подготовки к экзаменам могут появиться вопросы. Их нужно записать и получить ответ на предэкзаменационных консультациях. Причин, по которым студент мог бы не посетить консультацию, не должно быть. Ибо на этих консультациях преподаватель интересуется, как студентами изучены темы, пройденные в учебном процессе, при необходимости он разъясняет отдельные вопросы этих тем.</li> </ol> <p>Иногда преподаватель делает сжатый обзор важнейших тем курса, отмечает те вопросы, на которые студенты, ранее сдававшие экзамен, отвечали плохо. Во время подготовки к экзамену студенту необходимо просмотреть и собственные конспекты прослушанных лекций и самостоятельно проработанных тем семинарских занятий. Это позволит ему восстановить в памяти ранее изученные положения, выявить пробелы в своих знаниях и восполнить их из других источников. Значение предэкзаменационных консультаций очень велико. Они призваны: 1) помочь устранить пробелы в знаниях; 2) помочь систематизировать весь ранее изученный материал; 3) информировать студентов о новейших сведениях по тому предмету, который изучен последним.</p>

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт.

Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 12

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 50 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Меловая настенная доска 1 шт. Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт.

Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98, ауд. 29

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки "Физическая культура".

Приложение №1  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.10.03 – Теория и методика физической культуры и спорта

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
**Б1.О.10.03 Теория и методика физической культуры и спорта**

Направление подготовки: 44.03.01 – Педагогическое образование  
Профиль подготовки: Физическая культура  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: заочное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
  - 4.1.1. Устный опрос
    - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.1.2. Критерии оценивания
    - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
  - 4.1.2. Контрольная работа
    - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.2.2. Критерии оценивания
    - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
  - 4.1.3. Тестирование
    - 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.1.3.2. Критерии оценивания
    - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
  - 4.2.1. Зачет
    - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.2.1.2. Критерии оценивания
    - 4.2.1.3. Оценочные средства
  - 4.2.2. Экзамен
    - 4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
    - 4.2.2.2. Критерии оценивания
    - 4.2.2.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
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 Знать принципы и способы разработки основных и дополнительных образовательных программ, отдельных их компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Знать основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы их проектирования (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6, Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10. Контрольная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 6, Тема 7; Тема 8. Тестирование: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6, Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет, Экзамен</p>
	ОПК-2.2 Уметь разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы, их отдельные компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Уметь разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	
	ОПК-2.3 Владеть навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ, их отдельных компонентов (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Владеть навыками разработки в составе команды основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся	ОПК-6.1 Знать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Знать эффективные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6, Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10. Контрольная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 6, Тема 7; Тема 8. Тестирование: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6, Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10.</p>

с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.2 Уметь использовать психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Уметь выбирать и использовать эффективные психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<b>Промежуточная аттестация:</b> Зачет, Экзамен
	ОПК-6.3 Владеть психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Владеть эффективными психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)
ОПК-2	Знает основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы их проектирования (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	Допускает неточности основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы их проектирования (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	Допускает ошибки основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы их проектирования (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся	Не знает основные характеристики и элементы основных и дополнительных образовательных программ, базовые принципы их проектирования (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) с учетом особенностей конкретной образовательной среды и индивидуальных потребностей обучающихся
	Умеет разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы (в том числе с использованием	Допускает неточности разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы (в том числе с	Допускает ошибки разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы (в том числе с	Не умеет разрабатывать в составе команды основные и дополнительные образовательные программы (в том числе с использованием



	необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
--	--	--	--	--

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

3 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10.

2. Контрольная работа

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – экзамен

1. Устный ответ

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

**Для экзамена:**

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

4 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос
2. Тестирование

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – экзамен

1. Устный ответ

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

**Для экзамена:**

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

5 семестр:

Текущий контроль:

1. Устный опрос

2. Контрольная работа

3. Тестирование

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – экзамен

1. Устный ответ

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

**Для экзамена:**

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

## **4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания**

### **4.1. Оценочные средства текущего контроля**

#### **4.1.1. Устный опрос**

##### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

##### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

*3 семестр*

**Устный опрос 1 тема:** Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

**Устный опрос 2 тема:** Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

**Устный опрос тема №3:**

Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

*4 семестр*

**Устный опрос тема №4:**

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Принцип сознательности и

активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирувания (динамичности).

**Устный опрос тема №5:**

Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания.

*5 семестр*

**Устный опрос тема №6:**

Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока.

**Устный опрос тема №7:**

Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделений. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

**Устный опрос тема №8:**

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

**Устный опрос тема №9:**

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.

**Устный опрос тема №10:**

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

**4.1.2. Контрольная работа**

**4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

**4.1.2.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

*3 семестр*

**Контрольная работа по теме № 1.**

Этапы становления теории физической культуры.

Основные понятия теории физической культуры.

Виды научных исследований.

Этапы научного исследования и их краткое содержание.

Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

**Контрольная работа по теме № 2.**

Структура физической культуры.

Функции физической культуры.

Специфические функции физической культуры.

Общекультурные функции физической культуры.

Понятие о системе физической культуры.

Цель и задачи отечественной системы физической культуры.

Принципы системы физической культуры.

Основы системы физической культуры.

*5 семестр*

*Формулировка задания*

**Контрольная работа по теме № 6.**

Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.

Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте.

Формы проведения занятий.

Общие аспекты физического воспитания школьников.

**Контрольная работа по теме № 7.**

Возрастные особенности физического развития студентов.

Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе.

Методические основы физического воспитания в вузе.

Особенности методики занятий различных учебных отделениях.

Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности.

Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста.

**Контрольная работа по теме №8:**

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Спорт как социальное явление.

Социальные функции спорта.

Особенности современного этапа развития спорта.

Основные направления в развитии спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

### **4.1.3. Тестирование**

#### **4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

#### **4.1.3.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

86% правильных ответов и более.

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

От 71% до 85 % правильных ответов.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

От 56% до 70% правильных ответов.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

55% правильных ответов и менее.

#### **4.1.3.3. Содержание оценочного средства**

4 семестр

*Формулировка задания*

- К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
  - показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
  - результаты научных исследований;
  - прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
  - осознанное понимание людьми явления "упражняемости" (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
  - желание заниматься физическими упражнениями.
- Какие методы относятся к методам научного исследования:
  - метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;
  - экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;
  - методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.
- Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:
  - воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
  - оздоровительные, образовательные, воспитательные;

3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

5. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения
- 2) метод упражнения
- 3) метод поощрения
- 4) наглядный пример

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. Физические упражнения это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)
- 4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

- 1) методы строго-регламентированного упражнения;
- 2) методы частично-регламентированного упражнения;
- 3) методы организации занятий;
- 4) организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- 1) принцип сознательности и активности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип научности;
- 5) принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

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

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?

- 1) 2, 4;
- 2) 1, 3, 5;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
- 4) 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 5) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Абсолютная сила - это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

27. Относительная сила - это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

28. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

29. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

30. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

31. Обучение двигательному действию начинается с:

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

32. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия

- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
- 2) методом сопряженного воздействия;

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

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

34. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

35. Сила это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие мышечное усилие;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

36. Абсолютная сила это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

37. Относительная сила это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

38. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10 - 11 лет;

2) 11 - 12 лет;

3) от 13 - 14 до 17 - 18 лет;

4) от 17 - 18 до 19 - 20 лет.

39. При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) весоСиловой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки.

40. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростью одиночного движения;

4) быстротой движения.

41. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции

1) скорость одиночного движения;

2) частота движений;

3) быстрота двигательной реакции;

4) ускорение.

42. Число движений в единицу времени характеризует:

1) темп движений;

2) ритм движений;

3) скоростную выносливость;

4) сложную двигательную реакцию.

43. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:

1) от 7 до 11 лет

4) от 14 до 16 лет;

5) 17 - 18 лет;

5) от 19 до 21 года.

44. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1) метод круговой тренировки;

2) метод динамических усилий;

3) метод повторного выполнения упражнения;

4) игровой метод.

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

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

- 3) тренированностью;
  - 4) выносливостью.
46. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:
- 1) аэробной выносливостью;
  - 2) анаэробной выносливостью;
  - 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
  - 5) специальной выносливостью.
47. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
- 1) от 7 до 9 лет;
  - 2) от 10 до 14 лет;
  - 3) от 14 до 20 лет;
  - 5) от 20 до 25 лет.
48. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- 1) 3 - 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
  - 2) 7 - 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
  - 3) 15 - 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
  - 5) 45 - 60 мин.
49. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:
- 1) полным (ординарным);
  - 2) суперкомпенсаторным;
  - 3) активным;
  - 4) строго регламентированным.
50. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- 1) эластичностью;
  - 2) стретчингом;
  - 3) гибкостью;
  - 5) растяжкой.
51. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
- 1) активной гибкостью;
  - 2) специальной гибкостью;
  - 3) подвижностью в суставах;
  - 4) динамической гибкостью.
52. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:
- 1) специальной гибкостью;
  - 2) общей гибкостью;
  - 3) активной гибкостью;
  - 4) динамической гибкостью.
53. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
- 1) выносливость;
  - 2) сила;
  - 3) быстрота;
  - 4) координационные способности.
54. Что такое стретчинг
- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
  - 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.
55. Основным методом развития гибкости является:
- 1) повторный метод;
  - 2) метод максимальных усилий;
  - 3) метод статических усилий;
  - 4) метод переменного-непрерывного упражнения.
56. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
  - 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
  - 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
  - 4) показателем суммы общей и специальной гибкости ("запас гибкости").
57. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:
- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
  - 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
  - 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
  - 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
58. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей считается возраст:
- 1) 5 - 6 лет;
  - 2) 7 - 9 лет;
  - 3) 11 - 12 лет;
  - 4) 13 - 15 лет.
59. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
  - 2) в первой половине основной части урока;
  - 3) во второй половине основной части урока;
  - 4) в заключительной части урока.
60. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления Выберите ответ:
- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
  - 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
  - 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
  - 5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

#### 5 семестр

1. Более общая задача физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:
  - 1) закаливание;
  - 2) охрана и укрепление здоровья;
  - 3) повышение уровня физической подготовленности;
  - 4) совершенствование функциональных систем организма.
2. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:
  - 1) физические упражнения;
  - 2) оздоровительные силы природы;

- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
3. С какого возраста целесообразно начинать занятия физической культурой с детьми раннего дошкольного возраста:
  - 1) до рождения;
  - 2) со дня рождения;
  - 3) с 1 года;
  - 4) с момента поступления в детский сад.
4. Основное направление физического воспитания взрослого населения:
  - 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
  - 2) спортивное;
  - 3) научно-исследовательское;
  - 4) лечебное.
5. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:
  - 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
  - 2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;
  - 3) способствовать повышению общей физической подготовленности;
  - 4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.
6. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:
  - 1) бессюжетные подвижные игры;
  - 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
  - 3) упражнения основной гимнастики;
  - 4) сюжетные подвижные игры.
7. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:
  - 1) физкультурные занятия урочного типа;
  - 2) физкультурные занятия неурочного типа;
  - 3) физкультминутки и физкультпаузы;
  - 4) спортивный час.
8. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:
  - 1) воспитания физических качеств у детей;
  - 2) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
  - 3) закрепления ранее освоенных детьми движений;
  - 4) предупреждения у детей утомления.
9. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:
  - 1) расчлененному методу;
  - 2) целостному методу;
  - 3) сопряженному методу;
  - 4) методам стандартного упражнения.
10. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
  - 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
  - 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
  - 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
  - 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

11. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая ?моторная? плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

12. Планирование в физическом воспитании это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков; упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

13. Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

14. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

15. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью контроля.

Вставка - ответ:

оперативного;  
текущего;  
итогового;  
рубежного.

16. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

17. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;

4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

18. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

- 1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет
- 2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет
- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет
- 4) в среднем школьном возрасте 16-18 лет
- 5) в школьном возрасте, особенно у детей 6-7 лет

19. Наиболее благоприятным периодом для развития быстроты считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет
- 2) от 14 до 16 лет
- 3) 17-18 лет
- 4) от 19 до 21 года
- 5) 12-14 лет

20. На время двигательной реакции влияют:

- 1) возраст,
- 2) квалификация,
- 3) состояния занимающегося,
- 4) тип сигнала,
- 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал),
- 6) продолжительность циклических упражнений:

21. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9.
- 2) от 10 до 14.
- 3) от 14 до 20.
- 4) от 20 до 25.
- 5) 25-30 лет.

22. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) "спортивный час".
- 5) подвижные игры.

23. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

- 1) 15-25 мин
- 2) 25-30 мин;
- 3) 40-45 мин
- 4) 60 мин
- 5) 50 мин.

24. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- 1) воспитание физических качеств у детей;
- 2) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- 3) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- 4) предупреждения у детей утомления, отдыха.
- 5) отдыха

25. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

- 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- 2) урок физической культуры
- 3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)
- 4) секции общей физкультурной подготовки и секции по видам спорта.
- 5) ежедневные физкультурные занятия

26. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.
- 5) методам не стандартного упражнения

27. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.
- 5) простой двигательной реакции

28. Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) слабую, среднюю, сильную;
- 2) основную, подготовительную, специальную;
- 3) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.
- 5) спортивную.

29. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).
- 5) на переменах.

30. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- 1) образовательные
- 2) воспитательные
- 3) оздоровительные
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.
- 5) образовательные, воспитательные

31. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- 1) дозированная ходьба,
- 2) бег с максимальной скоростью,
- 3) прогулки на лыжах,
- 4) езда на велосипеде,
- 5) силовые упражнения с задержкой дыхания,
- 6) плавание.

32. Перечислите основные средства физической тренировки детей грудного возраста:

- 1) Массаж
- 2) Рефлекторные упражнения
- 3) Пассивные упражнения
- 4) Ходьба

- 5) Пассивно-активные упражнения
  - 6) Ползание упражнения
  - 7) Активные упражнения
33. В каком возрасте необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей: ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости:
- 1) от 2 до 3 лет
  - 2) от 3 до 4 лет
  - 3) от 4 до 5 лет
  - 4) от 5 до 6 лет
  - 5) от 6 до 7 лет
34. В каком возрасте наиболее благоприятный период формирования двигательных умений и навыков на основе координационных способностей (техника выполнения упражнений):
- 1) 3-6 лет
  - 2) 7-10 лет
  - 3) 11-14 лет
  - 4) 15-18 лет
  - 5) 19-22 года
35. Высокие показатели относительного МПК (максимальное потребление кислорода) зависят от:
- 1) Объема сердца
  - 2) Веса тела
  - 3) Объема медленных мышечных волокон
  - 4) Объема быстрых мышечных волокон
  - 5) Роста
  - 6) Выносливости
36. В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию следующих видов способностей:
- 1) Силовых
  - 2) Координационных
  - 3) скоростно-силовых
  - 4) Различным видам выносливости
  - 5) Быстроты
37. В каком из перечисленных возрастов самый низкий показатель относительного МПК (максимальное потребление кислорода):
- 1) 3-7 лет
  - 2) 8-11 лет
  - 3) 12-15 лет
  - 4) 16-20 лет
  - 5) 21-29 лет
38. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:
- 1) активной и пассивной гибкости;
  - 2) максимальной частоты движений;
  - 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
  - 4) простой и сложной двигательной реакции.
39. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
  - 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
  - 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
  - 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

40. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:
- 1) физкультурной группой;
  - 2) основной медицинской группой;
  - 3) спортивной группой;
  - 4) здоровой медицинской группой.
41. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:
- 1) специальной медицинской группой;
  - 2) оздоровительной медицинской группой;
  - 3) группой лечебной физической культуры;
  - 4) группой здоровья.
42. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:
- 1) гимнастические упражнения;
  - 2) легкоатлетические упражнения;
  - 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
  - 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.
43. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:
- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
  - 2) по частоте дыхания;
  - 3) по внешним признакам утомления детей;
  - 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
44. В основной части урока физической культуры вначале:
- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
  - 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
  - 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
  - 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.
45. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть:
- 1) упражнениями на гибкость;
  - 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
  - 3) просмотром учебных видеофильмов;
  - 4) упражнениями на координацию движений.
46. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения
- 1) вводной;
  - 2) подготовительной;
  - 3) основной;
  - 4) заключительной.
47. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:
- 1) фронтальный;
  - 2) поточный;
  - 3) одновременный;
  - 4) групповой.
48. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:
- 1) 48 ч;

- 2) 56ч;
  - 3) 68ч;
  - 4) 76 ч.
49. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:
- 1) воспитание волевых качеств;
  - 2) создание оптимальной плотности урока;
  - 3) дозирование физических нагрузок;
  - 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.
50. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:
- 1) в начале основной части урока;
  - 2) в середине основной части урока;
  - 3) в конце основной части урока;
  - 4) в заключительной части урока.
51. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:
- 1) на равновесие;
  - 2) на координацию движений;
  - 3) на быстроту движений;
  - 4) на силу.
52. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
- 1) время выполнения двигательного действия;
  - 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
  - 3) продолжительность сна;
  - 4) коэффициент выносливости.
53. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:
- 1) физической нагрузкой;
  - 2) интенсивностью физической нагрузки;
  - 3) моторной плотностью урока;
  - 4) общей плотностью урока.
54. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:
- 1) индексом физической нагрузки;
  - 2) интенсивностью физической нагрузки;
  - 3) моторной плотностью урока;
  - 4) общей плотностью урока.
55. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
- 1) двигательными действиями
  - 2) спортивной техникой
  - 3) подвижной игрой
  - 4) физическими упражнениями
  - 5) физическим воспитанием
56. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
- 1) двигательным умением
  - 2) техническим мастерством
  - 3) двигательной одаренностью
  - 4) двигательным навыком

5) физическим образованием

57. Основными отличительными признаками двигательного навыка является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)
- 5) двигательная одаренность

58. Весь процесс обучения любому двигательному действию включают в себя-, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики:

- 1) три этапа
- 2) четыре этапа
- 3) два этапа
- 4) пять этапов
- 5) один этап

59. Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) метод стандартно-интервального упражнения
- 2) метод сопряженного воздействия
- 3) расчлененно-конструктивным методом
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения
- 5) на этапе совершенствования двигательного действия

60. Спорт (в широком понимании) - это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, формы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализируемый педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое функциональное совершенствование организма человека.
- 5) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

61. В спортивной тренировке под термином "метод" следует понимать:

- 1) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- 2) Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- 3) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.
- 4) Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

62. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- 1) Физическим совершенством
- 2) Спортивной тренировкой.
- 3) Физической подготовкой.
- 4) Нагрузкой.

63. Процесс подготовки спортсмена, направленное на всестороннее физическое развитие.

- 1) физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) специальная физическая подготовка
- 4) техническая подготовка

5) тактическая подготовка

64. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

1) подготовленность

2) подготовка

3) спортивная форма

4) тренированность

5) физическое развитие

65. Процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

1) физическая подготовка

2) общая физическая подготовка

3) специальная физическая подготовка

4) техническая подготовка

5) тактическая подготовка

66. Интервальный метод - это

1) многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2) непрерывное выполнение упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений

3) многократное повторение упражнения через строго определенный интервал отдыха

4) характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

67. Под техникой физических упражнений понимают:

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

2) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

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

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

5) разъяснение, доказательство

68. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

2) методы общей и специальной физической подготовки

3) игровой и соревновательный методы

4) специфические и общепедагогические методы

5) метод переменного-непрерывного упражнения

### **4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации**

#### **4.2.2. Экзамен**

##### **4.2.2.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.2.2. Критерии оценивания.**

##### **Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

##### **Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

##### **Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

##### **Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

#### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

*Формулировки заданий*

##### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

*3 семестр:*

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Исторический аспект становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и роль в системе физкультурного и профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
3. Понятия общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
4. Специфические и не специфические функции физической культуры.
5. Основные задачи по физическому воспитанию.
6. Понятие воспитание. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, с нравственным, с эстетическим, с трудовым.
7. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.
8. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.
9. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.
10. Понятие эффект физических упражнений. От чего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.
11. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.
12. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

13. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
14. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
15. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
16. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
17. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.
18. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
19. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
20. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.

*4 семестр:*

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.
2. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.
3. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.
4. Понятие эффект физических упражнений. От чего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.
5. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.
6. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
7. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
8. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
9. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
10. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
11. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.
12. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
13. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
14. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.
15. Сила: определение понятия, формы проявления.
16. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
17. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
18. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты.
19. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.
20. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
21. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости.
22. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

23. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
24. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.
25. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
26. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.
27. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
28. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.
29. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.
30. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в раннем дошкольном возрасте.
31. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.
32. Задачи, содержание, продолжительность и методика проведения занятия по физической культуре в детском саду.
33. Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).
34. Виды и содержание альтернативных программ физического воспитания в дошкольном возрасте.
35. Организация обеспечения урока физической культуры в ДОУ (составные части, содержания и методика планирования).
36. Методика подготовки к уроку физической культуре в ДОУ.
37. Методика составления конспекта урока физической культуре в ДОУ.
38. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих.
39. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (средства, методы и формы организации)
40. Физическое воспитание во вспомогательных школах (средства, методы и формы организации)
41. Возрастные особенности учащихся в средне специальных и высших учебных заведениях: периодизация и особенности функционального развития учащихся и студентов.
42. Задачи, содержание и особенности физического воспитания в системе профессионально-технического образования.
43. Методика воспитания основных двигательных качеств на занятиях по физической культуре в ВУЗе.
44. Методика составления программы ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в профессионально-технических училищ и техникумов.
45. Построение и основы методики ППФП с различным контингентом.
46. Специфика и сущность педагогического контроля в ППФП.
47. Содержание программы по предмету физическая культура в ВУЗе. Характеристика зачетных требований по физическому воспитанию в различных отделениях ВУЗа.
48. Ведущая направленность, типы, контингент и методика проведения занятий физической культурой в специальном отделении ВУЗа.
49. Ведущая направленность, типы, контингент и методика проведения занятий физической культурой в отделении спортивного совершенствования ВУЗа.
50. Возрастные особенности лиц молодого и зрелого возраста, периодизация и особенности функционального развития.

51. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся (формы, средства, методы).
52. Задачи, сферы и формы использования физической культуры в системе НОТ.
53. Виды производственной гимнастики, основания для их применения. Правила подбора упражнений производственной гимнастики.
54. Возрастные особенности лиц старшего и пожилого возраста, периодизация.
55. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирование нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
56. Содержания и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в старшем и пожилом возрасте.

5 семестр:

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
3. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.
4. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
5. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
6. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.
7. Сила: определение понятия, формы проявления.
8. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
9. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
10. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты.
11. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.
12. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
13. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устойчивость и выносливость), виды выносливости.
14. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
15. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
16. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.
17. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
18. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.
19. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
20. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.
21. Характеристика методов физического воспитания.
22. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

23. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
24. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
25. Выносливость: определение понятия, формы проявления (устоимчивость и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
26. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
27. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.
28. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.
29. Возрастные особенности школьников: периодизация школьного возраста, особенности развития ребенка. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в школьном возрасте.
30. Возрастные особенности учащихся в средне специальных и высших учебных заведениях: периодизация и особенности функционального развития учащихся и студентов. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания.
31. Методика составления программы ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в профессионально-технических училищах и техникумов.
32. Возрастные особенности лиц старшего и пожилого возраста, периодизация. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирование нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
33. Содержания и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в старшем и пожилом возрасте. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих пожилого и старшего возраста.
34. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.
35. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений.
36. Понятие спортивная подготовка. Этапы многолетней спортивной подготовки.
37. Понятие спортивная ориентация. Выбор вида спорта. Понятие спортивный отбор. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Уровни отбора. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.
38. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки.
39. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.
40. Методы, применяемые в спортивной тренировке.

41. Перечислите и охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки.
42. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-техническая подготовка.
43. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-тактическая подготовка.
44. Основные стороны спортивной подготовки. Физическая подготовка.
45. Основные стороны спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсменов.
46. Тренировочные и соревновательные нагрузки (тренировочные зоны).
47. Основные документы при планировании тренировочного и соревновательного процесса.
48. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
49. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
50. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятия, требования, предъявляемые к современной терминологии.

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

**Основная литература:**

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Теория и методика адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Казакова Т.Н. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778226227.html>
3. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Шебеко - Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

**Дополнительная литература:**

1. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807100.html>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.