Приложение 4

к рабочей программе дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Менеджмент в физической культуре и спорте

Уровень высшего образования: Бакалавриат

Форма обучения: Очная

Санкт-Петербург

2024 г.

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Сопоставьте каждую из основных функций физической культуры с её содержанием.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Образовательная | А. | Формирует морально-волевые и социально значимые качества личности | | 2. | Воспитательная | Б. | Обеспечивает овладение системой знаний и двигательных умений | | 3. | Оздоровительная | В. | Повышает уровень профессионально-прикладной физической подготовленности | | 4. | Прикладная | Г. | Способствует сохранению и укреплению здоровья | | 5. |  | Д. | Развивает эстетическое восприятие двигательной активности | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Сопоставьте основные педагогические принципы физического воспитания с примерами их практической реализации.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Принцип сознательности и активности | А. | Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки | | 2. | Принцип индивидуализации | Б. | Учёт возрастных, половых и функциональных особенностей при построении занятия | | 3. | Принцип постепенности нагрузки | В. | Регулярность занятий, отсутствие больших перерывов | | 4. | Принцип систематичности и последовательности | Г. | Осознанное выполнение заданий, интерес к процессу | | 5. |  | Д. | Включение соревновательных упражнений в каждое занятие | | На соответствие | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы планирования учебно-тренировочного занятия в логическом порядке.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Подведение итогов и оценка результатов  2. Определение структуры и распределение времени  3. Определение целей и задач занятия  4. Проведение занятия и текущий контроль  5. Выбор средств и методов | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите в правильной последовательности фазы освоения двигательного действия в процессе обучения.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Стабилизация и совершенствование  2. Первичное восприятие и осознание  3. Формирование двигательного навыка  4. Выполнение под контролем  5. Автоматизация | На послед-ть | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите этапы построения годичного тренировочного макроцикла в логической последовательности.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Подготовительный этап  2. Этап переходный  3. Соревновательный этап  4. Вводный этап  5. Этап восстановления | На послед-ть | Высокий | 6 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какая из перечисленных характеристик наиболее точно отражает понятие физической подготовленности?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Совокупность знаний и умений, сформированных в ходе занятий  2. Уровень развития физических качеств и двигательных навыков, необходимых для эффективной двигательной деятельности  3. Эмоциональная готовность к выполнению физических упражнений  4. Стремление к участию в соревнованиях и физкультурных мероприятиях | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какая характеристика нагрузки наиболее тесно связана с длительностью выполнения упражнения?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Интенсивность  2. Объём  3. Направленность  4. Плотность | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных принципов физического воспитания относится к числу общепедагогических?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Принцип оздоровительной направленности  2. Принцип сознательности и активности  3. Принцип приоритета развития выносливости  4. Принцип цикличности тренировочного процесса | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных характеристик определяют интенсивность физической нагрузки?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Количество повторений в подходе  2. Величина отягощения  3. Темп выполнения упражнения  4. Продолжительность занятия | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных методов относятся к методам развития силы в физическом воспитании?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Метод максимальных усилий  2. Интервальный метод  3. Повторный метод  4. Метод круговой тренировки | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из нижеперечисленных условий являются обязательными для эффективного освоения нового двигательного действия?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Повышенная эмоциональная вовлеченность  2. Чёткое представление об идеальном движении  3. Преобладание словесных методов обучения  4. Создание благоприятного мотивационного фона  5. Обязательное включение соревновательной ситуации  6. Своевременная и точная обратная связь | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Почему при планировании занятий физической культурой и спортом важно учитывать возрастные физиологические особенности? | Открытый | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Чем отличается понятие «физическая подготовка» от «физического воспитания»? | Открытый | Высокий | 8 |

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Сопоставьте этапы спортивного отбора с их основным содержанием.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Предварительный | А. | Определение перспективности спортсмена на основе долгосрочных результатов | | 2. | Начальный | Б. | Выявление интереса, мотивации и базовых способностей к занятию видом спорта | | 3. | Текущий | В. | Анализ эффективности тренировочного процесса и стабильности динамики показателей | | 4. | Итоговый | Г. | Массовая работа по выявлению детей, потенциально пригодных к занятиям спортом | | 5. |  | Д. | Проведение контрольных нормативов в конце тренировочного года | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Сопоставьте группы видов спорта с их характерной направленностью нагрузки.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Циклические виды | А. | Требуют перемежающихся усилий, сочетают разные двигательные режимы | | 2. | Ациклические виды | Б. | Основаны на длительном однотипном движении, часто с аэробной доминантой | | 3. | Смешанные | В. | Включают серию коротких, быстро меняющихся действий, часто с высокой скоростью и координацией | | 4. | Единоборства | Г. | Включают кратковременные усилия высокой мощности и выраженную психоэмоциональную нагрузку | | 5. |  | Д. | Построены преимущественно на ритмичном чередовании фаз отдыха и ускорения | | На соответствие | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите в логической последовательности этапы методической организации индивидуального тестирования в рамках спортивного отбора.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Анализ задач тестирования  2. Проведение тестирования  3. Подготовка оборудования и условий  4. Обработка и интерпретация результатов  5. Инструктаж испытуемых | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите основные этапы оценки спортивной предрасположенности ребёнка в логике их проведения.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Сопоставление результатов с модельными требованиями  2. Принятие решения о целесообразности спортивной специализации  3. Первичное тестирование физических способностей  4. Психолого-педагогическое наблюдение | На послед-ть | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Расположите основные этапы краткосрочного планирования занятий по физической культуре и спорту.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Корректировка содержания на основе анализа прошедших занятий  2. Составление недельного (микроциклового) плана  3. Подготовка конспекта отдельного занятия  4. Определение задач ближайшего микроцикла | На послед-ть | Высокий | 6 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой специфический принцип физического воспитания выражает необходимость поэтапного увеличения нагрузки и усложнения задач на протяжении многолетней подготовки?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Принцип возрастной адекватности  2. Принцип непрерывности тренировочного процесса  3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий  4. Принцип цикличности | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой режим мышечной работы используется преимущественно для развития взрывной силы у спортсменов?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Концентрический  2. Изометрический  3. Плиометрический  4. Изотонический | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой метод развития выносливости основан на выполнении длительной работы с относительно постоянной интенсивностью и без пауз для отдыха?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Интервальный метод  2. Соревновательный метод  3. Игровой метод  4. Равномерный метод | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие методы относятся к числу основных при развитии скоростных способностей у спортсменов?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Повторный метод  2. Соревновательный  3. Метод круговой тренировки  4. Игровой метод  5. Метод максимальных усилий | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из нижеперечисленных факторов необходимо учитывать при управлении объёмом и интенсивностью тренировочной нагрузки?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Уровень подготовленности спортсмена  2. Погодные условия  3. Фаза тренировочного цикла  4. Возраст спортсмена  5. Степень соревновательной мотивации | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие средства спортивной подготовки относятся к специфическим и непосредственно обеспечивают совершенствование соревновательной деятельности спортсмена?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Специально-подготовительные упражнения  2. Восстановительные средства  3. Соревновательные упражнения  4. Специально-развивающие упражнения  5. Общефизические упражнения | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Какие характеристики занимающегося учитываются в первую очередь при спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом? | Открытый | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Почему при планировании тренировочного процесса важно учитывать особенности адаптации организма к физическим нагрузкам? | Открытый | Высокий | 6 |

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

| **Номер задания** | **Содержание вопроса** | **Тип вопроса** | **Уровень сложности** | **Время ответа, мин.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между частями занятия и их назначением.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Подготовительная часть | А. | Закрепление навыков и развитие физических качеств | | 2. | Основная часть | Б. | Создание положительного эмоционального фона | | 3. | Заключительная часть | В. | Снижение нагрузки и восстановление | | 4. |  | Г. | Обеспечение общей разминки и психологической готовности | | На соответствие | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите соответствие  Установите соответствие между методами обучения двигательным действиям и их характеристиками.  К каждой позиции в левом столбце, подберите позицию из правого столбца.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1. | Повторный | А. | Применяется для упражнений, трудноподдающихся делению на части | | 2. | Расчлененно-конструктивный | Б. | Используется при поэтапном освоении сложных действий с постепенным объединением элементов | | 3. | Игровой | В. | Формирует двигательные навыки через создание нестандартных, соревновательных ситуаций | | 4. | Целостно-конструктивный | Г. | Основан на многократном выполнении действия в исходной форме | | 5. |  | Д. | Направлен на автоматизацию уже освоенного действия без вариативности условий | | На соответствие | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность основных этапов методической подготовки преподавателя к проведению занятия.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Проектирование содержания и структуры занятия  2. Подбор методических приёмов и средств  3. Подготовка технических условий и оборудования  4. Анализ и прогнозирование педагогической ситуации | На послед-ть | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите последовательность сенситивных периодов развития двигательных качеств у детей и подростков в логике их наибольшей выраженности (от раннего к более позднему).  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Гибкость  2. Координационные способности  3. Выносливость  4. Сила  5. Быстрота | На послед-ть | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и установите последовательность  Установите правильную последовательность логических операций при программировании тренировки в годичном цикле.  Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.  1. Построение модели структуры подготовки  2. Определение величины прироста результата и сроков его достижения  3. Определение параметров тренировочных нагрузок  4. Формирование оперативной программы тренировочного процесса  5. Определение состава средств и методов тренировочного воздействия  6. Установление связи между этапами подготовки | На послед-ть | Высокий | 8 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных принципов планирования в наибольшей степени обеспечивает преемственность и системность физического воспитания?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Принцип индивидуализации  2. Принцип комплексности  3. Принцип цикличности  4. Принцип доступности | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой метод развития гибкости основан на удержании растянутого положения мышцы в течение определённого времени без движений?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Баллистический метод  2. Плиометрический метод  3. Динамическое растягивание  4. Статическое растягивание | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа  Какой из перечисленных методов наиболее эффективно используется для развития координационных способностей?  Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора  1. Интервальный метод  2. Метод варьирования условий выполнения  3. Круговой метод  4. Метод равномерной нагрузки | Комбинир. с 1-м ответом | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных принципов относятся к числу общих методических принципов физического воспитания?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Принцип постепенности  2. Принцип мотивации  3. Принцип сознательности и активности  4. Принцип дифференциации по видам спорта  5. Принцип доступности и индивидуализации | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие из перечисленных факторов следует учитывать при планировании тренировочного процесса для обеспечения его эффективности?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Уровень спортивной подготовленности  2. Этап многолетней подготовки  3. Степень психологической совместимости с тренером  4. Сроки достижения тренировочных целей  5. Климатические условия региона | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Базовый | 2 |
|  | Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.  Какие требования предъявляются к организации педагогического контроля в системе физического воспитания?  Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора  1. Регулярность и системность контроля  2. Оценка только внешних показателей  3. Связь контрольных показателей с целями и задачами подготовки  4. Ориентация на индивидуальные особенности обучающихся  5. Проведение контрольных мероприятий исключительно в соревновательной форме | Комбинир. с 2-мя и более ответами | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  После окончания занятия преподаватель отметил, что большая часть обучающихся не справилась с заданиями основной части урока. Вместо анализа ситуации он продолжил реализацию ранее составленного плана без изменений, ссылаясь на его методическую обоснованность.  В чём методическая ошибка преподавателя, и как её можно было избежать? | Открытый | Повышенный | 4 |
|  | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ  Тренер по легкой атлетике использует единый контрольный норматив на всех этапах подготовки спортсменов, вне зависимости от их возраста, специализации и текущих задач тренировочного процесса. В результате часть спортсменов регулярно не справляется с нормативами, а другая часть — легко выполняет задания, не испытывая нагрузок, соответствующих их уровню.  Какие ошибки допущены в организации контроля, и как их можно исправить с учётом методических принципов планирования и педагогического контроля? | Открытый | Высокий | 8 |