

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

_____ Жуков М.В.

« ____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	С Физическая культура и спортивные технологии
Выпускающая кафедра	С1 Педагогика и инновации в спорте
Кафедра-разработчик рабочей программы	С1 Педагогика и инновации в спорте

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
2	3	3	108	51	34	0	17	57	0	0	57	ЭКЗ.
2	4	3	108	51	34	0	17	57	0	0	57	ЭКЗ.
ВСЕГО		6	216	102	68	0	34	114	0	0	114	

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2026

Программу составили:

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент, доцент

Кафедра С1 Педагогика и инновации в спорте
Бокулева Елена Сергеевна, старший преподаватель

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **С1 Педагогика и инновации в спорте**

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

С1 Педагогика и инновации в спорте

Заведующий кафедрой Соловьев М.М., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

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

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

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-1

знания:

положения теории физической культуры, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

умения:

разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

навыки:

определять задачи и содержание занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся.

ОПК-14

знания:

порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;

умения:

анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки; собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях;

навыки:

анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания).

ОПК-2

знания:

методы оценки уровня развития физических способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся; методики комплексной оценки подготовленности занимающихся;

умения:

ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной специализации; использовать критерии спортивного отбора для оценки уровня развития физических способностей и спортивно-технического мастерства, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;

навыки:

анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА, ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ ЗАЩИТЫ И ЗАЩИТА ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- 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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-1	ОПК-14	ОПК-2
2	3	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры. 1.1. Отправные понятия теории физической культуры. 1.2. Предметные контуры теории физической культуры. 1.3. Методологические предпосылки, методы и логика построения исследования в теории физической культуры. 1.4. Физическая культура как общественное явление. Ее социальные функции и формы. 1.5. Системообразующие начала физкультурной практики общества и их воплощение в отечественной системе физической культуры.	26	14	10	4	12	12	12	12
2	3	Раздел 2. Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию. 2.1. Конкретизация центральной категории теории физического воспитания и некоторых смежных понятий. 2.2. Целевые установки в физическом воспитании. 2.3. Обобщенная характеристика средств и методов направленного воздействия в процессе физического воспитания. 2.4. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании.	27	12	8	4	15	13	13	13
2	3	Раздел 3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания. 3.1. Основы обучения двигательным действиям. 3.2. Воспитание двигательных координационных способностей. 3.3. Воспитание силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера. 3.4. Воспитание выносливости. 3.5. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения. 3.6. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	27	12	8	4	15	13	13	13
2	3	Раздел 4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании. 4.1. Формы построения занятий. 4.2. Планирование и контроль в физическом воспитании.	28	13	8	5	15	12	12	12
Всего за 3 семестр			108	51	34	17	57	50	50	50
2	4	Раздел 5. Сущность феномена спорта и характер его теории. 1.1. Некоторые общенаучные и специальные категории в теории спорта. 1.2. Феномен спорта (сущностный аспект). 1.3. Теория спорта как наука и учебный предмет.	27	10	8	2	17	17	17	17
2	4	Раздел 6. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований. 2.1. Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований. 2.2. Основы системы спортивных соревнований.	34	14	10	4	20	17	17	17
2	4	Раздел 7. Система подготовки спортсмена. 3.1. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена. 3.2. Интегративная характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена. 3.3. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. 3.4. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	47	27	16	11	20	16	16	16
Всего за 4 семестр			108	51	34	17	57	50	50	50
Всего по дисциплине			216	102	68	34	114	100	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	Отправные понятия теории физической культуры. Предметные контуры теории физической культуры.	2
2		Методологические предпосылки, методы и логика построения исследования в теории физической культуры.	2
3	Раздел 2. Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию.	Конкретизация центральной категории теории физического воспитания и некоторых смежных понятий. Целевые установки в физическом воспитании.	2
4		Обобщенная характеристика средств и методов направленного воздействия в процессе физического воспитания. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании.	2
5	Раздел 3. Теоретико-методические основы	Основы обучения двигательным действиям. Воспитание двигательных координационных способностей. Воспитание	2

	обучения и воспитания в процессе физического воспитания.	силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера. Воспитание выносливости.	
6		Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	2
7	Раздел 4. Формы построения занятий,	Формы построения занятий.	2
8	планирование и контроль в физическом воспитании.	Планирование и контроль в физическом воспитании.	3
Всего за 3 семестр			17
9	Раздел 5. Сущность феномена спорта и характер его теории.	Теория спорта как наука и учебный предмет.	2
10	Раздел 6. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.	Соревновательная (состязательная) деятельность спортсмена как ядро спортивных соревнований.	2
11		Основы системы спортивных соревнований.	2
12	Раздел 7. Система подготовки спортсмена.	Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена.	4
13		Интегративная характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена.	4
14		Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.	3
Всего за 4 семестр			17

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	12
2	Раздел 2. Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	15
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	15
4	Раздел 4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	15
Всего за 3 семестр			57
5	Раздел 5. Сущность феномена спорта и характер его теории.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	17
6	Раздел 6. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	20
7	Раздел 7. Система подготовки спортсмена.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	20
Всего за 4 семестр			57

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
3					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, Задан, КПос, Вопр. Экз
4					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Тест, Задан, КПос, Вопр. Экз

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Тест – тест;
- Вопр. Экз – вопросы к экзамену.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- экзамен.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. . Теоретические основы физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
2. А. Н. Пиянзин. . Теория физической культуры и спорта. Тольятти: ТГУ, 2017, эл. рес.
3. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
4. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
6. Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. . Теория и методика физической культуры. Чайковский: ЧГИФК, 2018, эл. рес.
7. И. Н. Маслова. . Теория спорта. Воронеж: ВГИФК, 2020, эл. рес.
8. Л. П. Матвеев. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005, 16 экз.
9. С. А. Литвинов. . Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
10. Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов, Г. А. Павлов. . Теория и методика избранного вида спорта. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>;
2. <https://urait.ru> — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
3. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
4. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
5. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391241>;
6. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям / Р. М. Гимазов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 156 с. — ISBN 978-5-507-48879-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/365858>.

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
3. <http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению 49.03.01 *Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете С Физическая культура и спортивные технологии БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой С1 Педагогика и инновации в спорте.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

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;

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

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

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением положений теории физической культуры и теории спорта, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; порядка проведения спортивного отбора и спортивной ориентации; методик контроля и оценки физической подготовленности занимающихся, средств и методов физкультурно-спортивной деятельности; методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процесса.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- тест;
- вопросы к экзамену.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **6 з.е., 216 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**68 ч.**), практические занятия (**34 ч.**), самостоятельная работа студента (**114 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 216 ч., из них 102 ч. аудиторных занятий, и 114 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 3)	12
Итого по разделу 1		12
Раздел 2. Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков. . Теоретические основы физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1)	15
Итого по разделу 2		15
Раздел 3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. О. Рыбакова, Т. В. Кугушева. . Теория и методика физической культуры: Чайковский: ЧГИФК, 2018 (Тема 5-9) Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-2)	15
Итого по разделу 3		15
Раздел 4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	С. А. Литвинов. . Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1)	15
Итого по разделу 4		15
Раздел 5. Сущность феномена спорта и характер его теории.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Л. П. Матвеев. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: СПб.: Лань, 2005 (Раздел 1) Т. А. Завьялова, А. А. Кылосов, Г. А. Павлов. . Теория и методика избранного вида спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 1-3)	17
Итого по разделу 5		17
Раздел 6. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Л. П. Матвеев. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: СПб.: Лань, 2005 (Раздел 2) Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 4)	20
Итого по разделу 6		20
Раздел 7. Система подготовки спортсмена.		

Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	И. Н. Маслова. . Теория спорта: Воронеж: ВГИФК, 2020 (Глава 1-4)	20
	Л. П. Матвеев. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: СПб.: Лань, 2005 (Раздел 3) А. Н. Пиянзин. . Теория физической культуры и спорта: Тольятти: ТГУ, 2017 (Глава 3-5)	
Итого по разделу 7		20

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- задание;
- контроль посещаемости;
- тест;
- вопросы к экзамену;
- экзамен;
- экзамен.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Задание

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту/экзамену.

Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Тест содержит от 10 до 20 вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Вопросы к экзамену

Семестр 3:

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, её основные понятия.
2. Цель и задачи отечественной системы физического воспитания.
3. Характеристика принципов системы физического воспитания.
4. Общометодические и специфические принципы методики физического воспитания.
5. Общая характеристика средств физического воспитания.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Техника физических упражнений и её характеристики.
7. Содержание физических упражнений и их форма. Классификация физических упражнений.
8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
9. Общая характеристика методов физического воспитания.
10. Сравнительная характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
11. Характеристика этапов обучения двигательным действиям.
12. Классификация ошибок в технике физических упражнений. Их причины и методика исправления. Методические рекомендации по предупреждению и исправлению ошибок.
13. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.
14. Общая характеристика физических способностей, закономерности и принципы их развития.
15. Силовые способности и методика их развития.
16. Скоростные способности и методика их развития.
17. Координационные способности и методика их развития.
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Гибкость и методика ее развития.

20. Значение физического воспитания в детском дошкольном возрасте, особенности развития и возрастная периодизация.
21. Цель, задачи и особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста.
22. Цель, задачи и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Формы организации занятий по физическому воспитанию с дошкольниками. Планирование и педагогический контроль на занятиях.
24. Содержание и структура урока физической культуры.
25. Формы планирования. Характеристика основных документов планирования физического воспитания в школе.
26. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей младшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
27. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания младших школьников.
28. Формы построения занятий в физическом воспитании младших школьников, их характерные особенности.
29. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
30. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей среднего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
31. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся основной школы.
32. Особенности методики физического воспитания учащихся основной школы.
33. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей старшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
34. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания на этапе среднего общего образования.
35. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
36. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками подготовительной медицинской группы.
37. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками специальной медицинской группы.
38. Виды занятий физическими упражнениями в режиме дня школы (назначение, содержание, организационный и методические аспекты).
39. Характеристика основных форм внеклассной работы.
40. Характеристика основных форм внешкольной работы.
41. Характеристика общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
42. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании школьников.
43. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания обучающихся учреждений среднего профессионального образования.
44. Характеристика урочных и вне урочных форм занятий с обучающимися учреждений среднего профессионального образования.
45. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания студентов вузов.
46. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях вуза.
47. Характеристика форм занятий и основных направлений работы по физическому воспитанию студентов вузов.
48. Назначение, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
49. Организация, содержание и основы методики ППФП.
50. Значение и задачи по физическому воспитанию в основной период трудовой деятельности.
51. Основные направления работы по физическому воспитанию работающего населения. Формы занятий.
52. Физическая культура в условиях повседневного быта, в режиме расширенного отдыха и восстановления людей молодого и зрелого возраста.
53. Особенности организации двигательной активности людей зрелого возраста.
54. Цель, задачи, направленность и роль двигательной активности с лицами зрелого возраста.
55. Современные двигательные оздоровительные системы в практике физической культуры с лицами зрелого возраста.
56. Значение и задачи физического воспитания лиц пожилого и старческого возраста.
57. Особенности методики и формы занятий по физическому воспитанию людей пожилого и старческого возраста.
58. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.
59. Общее представление о спортивной тренировке: сущность спортивной тренировки, средства и методы спортивной тренировки.
60. Основные стороны подготовки спортсмена.

Семестр 4:

1. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, её основные понятия.
2. Цель и задачи отечественной системы физического воспитания.
3. Характеристика принципов системы физического воспитания.
4. Общеметодические и специфические принципы методики физического воспитания.
5. Общая характеристика средств физического воспитания.
6. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Техника физических упражнений и её характеристики.
7. Содержание физических упражнений и их форма. Классификация физических упражнений.
8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
9. Общая характеристика методов физического воспитания.
10. Сравнительная характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
11. Характеристика этапов обучения двигательным действиям.
12. Классификация ошибок в технике физических упражнений. Их причины и методика исправления. Методические рекомендации по предупреждению и исправлению ошибок.
13. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов физического воспитания.
14. Общая характеристика физических способностей, закономерности и принципы их развития.
15. Силовые способности и методика их развития.
16. Скоростные способности и методика их развития.
17. Координационные способности и методика их развития.
18. Выносливость и методика ее развития.
19. Гибкость и методика ее развития.
20. Значение физического воспитания в детском дошкольном возрасте, особенности развития и возрастная периодизация.
21. Цель, задачи и особенности методики занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста.
22. Цель, задачи и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Формы организации занятий по физическому воспитанию с дошкольниками. Планирование и педагогический контроль на занятиях.
24. Содержание и структура урока физической культуры.
25. Формы планирования. Характеристика основных документов планирования физического воспитания в школе.
26. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей младшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
27. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания младших школьников.
28. Формы построения занятий в физическом воспитании младших школьников, их характерные особенности.
29. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
30. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей среднего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
31. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания учащихся основной школы.
32. Особенности методики физического воспитания учащихся основной школы.
33. Характеристика возрастных особенностей морфофункционального развития детей старшего школьного возраста. Их учет при организации процесса физического воспитания.
34. Цель, задачи, программно-нормативное обеспечение физического воспитания на этапе среднего общего образования.
35. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
36. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками подготовительной медицинской группы.
37. Организационно-методические особенности проведения уроков физической культуры со школьниками специальной медицинской группы.
38. Виды занятий физическими упражнениями в режиме дня школы (назначение, содержание, организационный и методические аспекты).
39. Характеристика основных форм внеклассной работы.
40. Характеристика основных форм внешкольной работы.
41. Характеристика общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
42. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании школьников.
43. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания обучающихся учреждений среднего профессионального образования.
44. Характеристика урочных и вне урочных форм занятий с обучающимися учреждений среднего

- профессионального образования.
45. Цель, задачи и программно-нормативное обеспечение физического воспитания студентов вузов.
 46. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях вуза.
 47. Характеристика форм занятий и основных направлений работы по физическому воспитанию студентов вузов.
 48. Назначение, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
 49. Организация, содержание и основы методики ППФП.
 50. Значение и задачи по физическому воспитанию в основной период трудовой деятельности.
 51. Основные направления работы по физическому воспитанию работающего населения. Формы занятий.
 52. Физическая культура в условиях повседневного быта, в режиме расширенного отдыха и восстановления людей молодого и зрелого возраста.
 53. Особенности организации двигательной активности людей зрелого возраста.
 54. Цель, задачи, направленность и роль двигательной активности с лицами зрелого возраста.
 55. Современные двигательные оздоровительные системы в практике физической культуры с лицами зрелого возраста.
 56. Значение и задачи физического воспитания лиц пожилого и старческого возраста.
 57. Особенности методики и формы занятий по физическому воспитанию людей пожилого и старческого возраста.
 58. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс.
 59. Общее представление о спортивной тренировке: сущность спортивной тренировки, средства и методы спортивной тренировки.
 60. Основные стороны подготовки спортсмена.
 61. Определение и сущность феномена спорта.
 62. Основные категории в теории спорта.
 63. Различие понятий спортивного соревнования и спортивного состязания.
 64. Социальные функции спорта в обществе.
 65. Влияние спорта на социальные процессы.
 66. Основные направления и разделы в социальной практике спорта.
 67. Теория спорта как научная дисциплина.
 68. Современные проблематики и методологические аспекты теории спорта.
 69. Теория спорта в системе профессионального образования.
 70. Соревновательная деятельность спортсмена: понятие и структура.
 71. Мотивация и нацеленность в соревновательной деятельности.
 72. Техника и тактика в соревновательной деятельности спортсмена.
 73. Психические и физические качества спортсмена в соревновательной деятельности.
 74. Влияние режима и условий соревнований на соревновательную деятельность спортсмена.
 75. Разновидности и классификация спортивных соревнований.
 76. Единый спортивный календарь и его значение для планирования соревнований.
 77. Основы системы подготовки спортсмена.
 78. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности.
 79. Первичная спортивная ориентация и ее значение.
 80. Постановка долгосрочных спортивных целей в подготовке спортсмена.
 81. Критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности.
 82. Подготовительные упражнения в спортивной подготовке: виды и классификация.
 83. Основные закономерности подготовки спортсмена.
 84. Принципы спортивной подготовки и их значение.
 85. Модельно-целевой подход в построении спортивной подготовки.
 86. Проектное моделирование в спортивном макроцикле.
 87. Корректирование модели соревновательной деятельности в спортивной подготовке.
 88. Взаимосвязь спортивной формы и спортивных результатов.
 89. Основные концепции «спорта для всех» и их реализация.
 90. Роль и значение спортивной тренировки в достижении высоких результатов.

Экзамен (семестр 3)

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «удовлетворительно» необходимо набрать от 60 до 74 баллов, для оценки «хорошо» - от 75 до 84 баллов, для оценки «отлично» - от 85 до 100 баллов. Менее 60 баллов – оценка «неудовлетворительно».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме экзамена студенту выдается билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из

билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «неудовлетворительно».

Экзамен (семестр 4)

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «удовлетворительно» необходимо набрать от 60 до 74 баллов, для оценки «хорошо» - от 75 до 84 баллов, для оценки «отлично» - от 85 до 100 баллов. Менее 60 баллов – оценка «неудовлетворительно».

2. При проведении промежуточной аттестации в форме экзамена студенту выдается билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «неудовлетворительно».

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %			НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-1	ОПК-14	ОПК-2	
2	3	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.	26	14	10	4	12	12	12	12	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
2	3	Раздел 2. Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию.	27	12	8	4	15	13	13	13	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
2	3	Раздел 3. Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания.	27	12	8	4	15	13	13	13	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
2	3	Раздел 4. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.	28	13	8	5	15	12	12	12	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
Всего за 3 семестр			108	51	34	17	57	50	50	50	
2	4	Раздел 5. Сущность феномена спорта и характер его теории.	27	10	8	2	17	17	17	17	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к экзамену
2	4	Раздел 6. Теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.	34	14	10	4	20	17	17	17	Тест, Контроль посещаемости, Задание, Вопросы к экзамену
2	4	Раздел 7. Система подготовки спортсмена.	47	27	16	11	20	16	16	16	Тест, Задание, Контроль посещаемости, Вопросы к экзамену
Всего за 4 семестр			108	51	34	17	57	50	50	50	
Всего по дисциплине			216	102	68	34	114	100	100	100	

Оценочные материалы по дисциплине ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

№ 1 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

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Почему при планировании занятий физической культурой и спортом важно учитывать возрастные физиологические особенности?

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Чем отличается понятие «физическая подготовка» от «физического воспитания»?

№ 4 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	Формирует морально-волевые А. и социально значимые качества личности
2.	Воспитательная	Обеспечивает овладение Б. системой знаний и двигательных умений
3.	Оздоровительная	Повышает уровень В. профессионально-прикладной физической подготовленности
4.	Прикладная	Способствует сохранению и Г. укреплению здоровья
5.		Развивает эстетическое Д. восприятие двигательной активности

№ 5 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

№ 6 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

№ 7 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

№ 8 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

№ 9 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

№ 10 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

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

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

№ 1 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?

№ 2 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

№ 3 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

№ 4 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

№ 5 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

№ 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 7 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 8 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 9 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?

№ 10 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	Закрепление навыков и А. развитие физических качеств
2.	Основная часть	Создание положительного эмоционального фона Б.
3.	Заключительная часть	Снижение нагрузки и восстановления В.
4.		Обеспечение общей разминки Г. и психологической готовности

№ 11 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	Применяется для упражнений, трудноподдающихся делению на части А.
2.	Расчлененно-конструктивный	Используется при поэтапном освоении сложных действий с постепенным объединением элементов Б.
3.	Игровой	Формирует двигательные навыки через создание нестандартных, соревновательных ситуаций В.

4. Целостно-конструктивный

Г. Основан на многократном выполнении действия в исходной форме
Направлен на автоматизацию уже освоенного действия без вариативности условий

5.

Д.

№ 12 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

№ 13 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

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

№ 1 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

№ 2 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие характеристики занимающегося учитываются в первую очередь при спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом?

№ 3 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Почему при планировании тренировочного процесса важно учитывать особенности адаптации организма к физическим нагрузкам?

№ 4 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	Определение перспективности спортсмена на основе долгосрочных результатов
2.	Начальный	Выявление интереса, мотивации и базовых способностей к занятию видом спорта
3.	Текущий	Анализ эффективности тренировочного процесса и стабильности динамики показателей
4.	Итоговый	Массовая работа по выявлению детей, потенциально пригодных к занятиям спортом
5.		Проведение контрольных нормативов в конце тренировочного года

№ 5 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	Требуют перемежающихся усилий, сочетают разные двигательные режимы
2.	Ациклические виды	Основаны на длительном одностипном движении, часто с аэробной доминантой
3.	Смешанные	Включают серию коротких, быстро меняющихся действий, часто с высокой скоростью и координацией
4.	Единоборства	Включают

кратковременные
усилия высокой
мощности и
выраженную
психоэмоциональную
нагрузку

Построены
преимущественно на
Д. ритмичном
чередовании фаз
отдыха и ускорения

5.

№ 6 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

№ 7 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

№ 8 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

№ 9 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

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

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

№ 13 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