

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Теория и методика физической культуры

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

---

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.08 Теория и методика физической культуры относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1: Знает основы использования средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности ОПК-1.2: Демонстрирует умения в организации физкультурно-оздоровительных занятий с использованием базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, в оценке эффективности проведения данных занятий ОПК-1.3: Владеет опытом проведения физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-1.1: Знать: - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;  - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;	Доклад Опрос Практическая задача Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы Практическая задача

		<p>-методики обучения способам плавания;</p> <p>- методики развития физических качеств средствами плавания;</p> <p>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</p> <p>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;</p> <p>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</p> <p>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</p> <p>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;</p> <p>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2:</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и</p>		
--	--	--	--	--

		<p>ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>-организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<p>оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <p>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</p> <p>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</p> <p>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</p> <p>- формировать основы физкультурных знаний;</p> <p>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>ОПК-1.3:</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- опытом проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;</li> <li>- навыками составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>- опытом проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;</li> <li>- опытом проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>		
ОПК-7: Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы,	ОПК-7.1: Знает закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, ОПК-7.2: Демонстрирует умения в организации занятий по развитию психических и физических	ОПК-7.1: Знать: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии	Доклад Опрос Практическая задача Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы Практическая задача

обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	качеств занимающихся лиц с отклонениями в состоянии здоровья ОПК-7.3: Владеет опытом проведения занятий по развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья и оценке их эффективности	здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.  ОПК-7.2: Уметь: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;  ОПК-7.3: Владеть: - современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -способами планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.		
--	---	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
--	-------	---------

<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	32	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	64	12
- КСР	4	4
<b>самостоятельная работа</b>	<b>44</b>	<b>174</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>72</b> <b>Экзамен</b>	<b>18</b> <b>Экзамен</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0
Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры	6	9	2	1	2		4	1	2	8
Тема 2. Система физического воспитания	6	9	2	1	2		4	1	2	8
Тема 3. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты физической нагрузки.	6	9	2	1	2		4	1	2	8
Тема 4. Методы физического воспитания	5	9	1		2	1	3	1	2	8
Тема 5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	5	8	1		2		3	0	2	8
Тема 6. Теория и технологии обучения двигательным действиям	6	9	2	1	2		4	1	2	8
Тема 7. Воспитание силовых способностей	7	9	1		4	1	5	1	2	8
Тема 8. Развитие скоростных способностей	7	9	1		4	1	5	1	2	8
Тема 9. Воспитание выносливости	7	9	1		4	1	5	1	2	8
Тема 10. Развитие гибкости	7	9	1		4	1	5	1	2	8
Тема 11. Воспитание двигательного-координационных способностей	8	9	2		4	1	6	1	2	8
Тема 12. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	5	9	1		2	1	3	1	2	8
Тема 13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста	7	9	1	1	4		5	1	2	8
Тема 14. Физическое воспитание детей школьного возраста	9	11	2	1	4		6	1	3	10



Тема 15. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения	9	11	2		4	1	6	1	3	10
Тема 16. Формы построения занятий в физическом воспитании	6	9	2		2	1	4	1	2	8
Тема 17. Планирование и контроль в физическом воспитании	6	9	2		2	1	4	1	2	8
Тема 18. Теоретико-методические основы спортивной тренировки	6	9	2	1	2		4	1	2	8
Тема 19. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки	8	9	2	1	4		6	1	2	8
Тема 20. Планирование спортивной подготовки	7	11	1		4	1	5	1	2	10
Тема 21. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов	7	9	1		4	1	5	1	2	8
Аттестация	72	18								
КСР	4	4						4	4	
Итого	216	216	32	8	64	12	100	24	44	174

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Предмет и основные понятия теории физической культуры

- предмет теории и методики физической культуры;
- источники и этапы развития теории физического воспитания;
- основные понятия теории и практики физического воспитания.

Тема 2. Система физического воспитания

- цель и задачи физического воспитания;
- взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами всестороннего воспитания;
- принципы системы физического воспитания;
- структура системы физического воспитания, содержание;
- характеристика основ системы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты физической нагрузки.

- общая характеристика средств физического воспитания;
- физическое упражнение – как основное и специфическое средство физического воспитания;
- техника физических упражнений. Основы и элементы техники, их взаимообусловленность;
- классификация физических упражнений;
- условия, определяющие воздействие упражнений;
- естественные силы природы и гигиенические условия как средство физического воспитания.

Тема 4. Методы физического воспитания

- методы обучения занимающихся в физическом воспитании
- методы развития физических качеств (методы спортивной тренировки)
- методы организации занимающихся на занятиях по физическому воспитанию

Тема 5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

- общеметодические (общепедагогические) принципы в работе по физическому воспитанию занимающихся
- характеристика специфических принципов физического воспитания

Тема 6. Теория и технологии обучения двигательным действиям

- характеристика понятий: “обучение в физическом воспитании”, “обучение двигательным действиям”, “обучение движениям”.
- двигательные умения и навыки. Определение понятия, физиологическое обоснование. Закономерности формирования двигательных навыков и умений.
- этап ознакомления с двигательным действием;
- этап разучивания двигательного действия: задача, стадии образования и совершенствования двигательного умения. Предупреждение и исправление ошибок;
- этап совершенствования двигательного действия, стадия образования двигательного навыка, умения высшего порядка.

#### Тема 7. Воспитание силовых способностей

- общая характеристика, разновидности силовых способностей, определение понятий
- факторы влияющие на развитие способностей;
- особенности развития силовых способностей;
- методы оценки уровня развития силовых способностей.

#### Тема 8. Развитие скоростных способностей

- общая характеристика, разновидности скоростных способностей, определение понятий
- факторы влияющие на развитие способностей;
- особенности развития скоростных способностей;
- методы оценки уровня развития скоростных способностей.

#### Тема 9. Воспитание выносливости

- общая характеристика, разновидности выносливости, определение понятий
- факторы влияющие на развитие выносливости;
- особенности развития выносливости;
- методы оценки уровня развития выносливости.

#### Тема 10. Развитие гибкости

- общая характеристика, разновидности гибкости, определение понятий
- факторы влияющие на развитие гибкости;
- особенности развития гибкости;
- методы оценки уровня развития гибкости.

#### Тема 11. Воспитание двигательно-координационных способностей

- общая характеристика, разновидности двигательно-координационных способностей, определение понятий
- факторы влияющие на развитие двигательно-координационных способностей;
- особенности развития двигательно-координационных способностей;
- методы оценки уровня развития двигательно-координационных способностей.

#### Тема 12. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

- оздоровительная направленность системы физического воспитания.
- основные направления оздоровительной физической культуры. Методические правила построения оздоровительной тренировки.
- характеристика средств оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

#### Тема 13. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

- цель и задачи физического воспитания дошкольников, определяемые закономерностями возрастного

развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности.

- средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

#### Тема 14. Физическое воспитание детей школьного возраста

- цель и задачи физического воспитания школьников,
- особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.
- краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
- планирование занятий по физическому воспитанию школьников
- методика оценки результативности занятий по физическому воспитанию школьников.

#### Тема 15. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

- цель и задачи содержания и построения курса физической культуры и спорта в вузе.
- определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.
- профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии.
- физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства
- организация физкультурно-спортивной работы на производстве

#### Тема 16. Формы построения занятий в физическом воспитании

- урок (занятие) – основная организационно-методическая форма физического воспитания занимающихся
- типы уроков (занятий) и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей занимающихся.
- определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т. д.).
- дозирование физической нагрузки на занятии. Общая и моторная плотность занятия по физической культуре.
- дополнительные (внеучебные) формы физического воспитания (малые формы, спортивные секции, праздники, физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования и т.д.).

#### Тема 17. Планирование и контроль в физическом воспитании

- целевое планирование и контроль как функции управления.
- планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию.
- цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта.
- педагогический контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. Задачи педагогического контроля.
- основные виды контроля в физическом воспитании: предварительный, текущий, итоговый.
- учет результативности физкультурных занятий

#### Тема 18. Теоретико-методические основы спортивной тренировки

- цель и задачи спортивной тренировки.
- основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.
- принципы спортивной тренировки.
- цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

- основные стороны спортивной тренировки.
- спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники.
- задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.
- взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена.
- психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.
- теоретическая подготовка в избранном виде спорта.

#### Тема 19. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки

- спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.
- особенности построения занятий на спортивно-оздоровительном этапе тренировки
- спортивная тренировка на этапе начальной подготовки
- спортивная тренировка на учебно-тренировочном этапе
- спортивная тренировка на этапе спортивного совершенствования
- спортивная тренировка на этапе высшего спортивного мастерства.

#### Тема 20. Планирование спортивной подготовки

- цикличность построения занятий в спорте. Микроциклы, мезоциклы и макроциклы в спортивной тренировке.
- определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы.
- система мезоциклов, типичная для подготовительного периода.
- определяющие черты соревновательного периода.
- оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.
- определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле.
- особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

#### Тема 21. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности спортсменов

- комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена.
- контроль за соревновательными воздействиями.
- контроль за физической, технической, тактической подготовленностью.
- учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета.
- объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:**

1. Функции физической культуры в современном обществе.
2. Характеристика основных компонентов физической культуры.
3. Содержание системы физического воспитания в Российской Федерации.
4. Проведение хронометрирования и пульсометрии уроке физической культуры.
5. Педагогическое наблюдение и анализ урока физической культуры.
6. Оценка физической подготовленности занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Сущность планирования и контроль в физическом воспитании
8. Формы и способы различных видов планирования (перспективного, этапного и краткосрочного планирования).
9. Содержание педагогического контроля в физическом воспитании.
10. Содержание физического воспитания в образовательной организации (дошкольной, общеобразовательной, профессионального образования).
11. Формы физического воспитания детей в общеобразовательной организации.
12. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.

#### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Доклад) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

1. Характеристика средств физического воспитания (на примере избранного вида спорта).
2. Методика формирования техники двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
3. Физическая нагрузка в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере занятий различными формами физической культуры и спорта).
4. Средства развития физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Методы контроля за развитием физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Формы планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной организации.
7. Особенности построения процесса спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Доклад студента структурирован и логичен. Студент свободно оперирует терминологией, ориентируется в своей работе, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не	Доклад не раскрывает тему и основные вопросы, имеются логические нарушения в

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	представлении материала. Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям.

### 5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

#### Тема. Предмет и основные понятия теории физической культуры.

1. Какое место занимает «Теория и методика физической культуры» в системе наук.
2. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
3. Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.
4. Объясните содержание основных понятий теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическое образование».
5. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
6. Что является результатом физической подготовки.
7. Какими показателями характеризуется процесс физического развития.
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация».
10. Дайте определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».

#### Тема. Система физического воспитания.

1. В чем заключаются деятельностный, ценностный и результативный аспекты физической культуры?
2. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
3. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
4. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры.
5. Что понимают под специфическими функциями физической культуры.
6. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры.
7. Что входит в понятие «система физической культуры»

8. Охарактеризуйте задачи отечественной системы физической культуры.
9. Назовите основы системы физической культуры. Дайте краткую характеристику каждой.
10. Какие документы включают в себя программно-нормативные основы системы физической культуры.

Тема. Средства физического воспитания. Эффекты и компоненты нагрузки.

1. Дайте определение и раскройте понятия «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение».
2. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры.
3. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
4. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений.
5. Приведите примеры классификации физических упражнений.
6. Что понимается под техникой физических упражнений.
7. В чем заключаются педагогические критерии эффективности техники
8. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений.
9. При каких условиях природные и гигиенические факторы становятся средством физического воспитания?
10. Что понимается под физической нагрузкой.
11. Какие стороны имеет нагрузка. Охарактеризуйте каждую.
12. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
13. Какие существуют разновидности отдыха в зависимости от его продолжительности.
14. Перечислите разновидности отдыха в зависимости от его характера.
15. Какое значение имеет фаза суперкомпенсации в построении тренировочного процесса.

Тема. Методы физического воспитания.

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.
2. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.

3. Дайте характеристику методам устной передачи информации.
4. Дайте характеристику методам обеспечения наглядности.
5. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.
6. Опишите классификацию методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.
7. В чем характерные признаки игрового и соревновательного методов?

Тема. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

1. Дать характеристику принципу сознательности и активности.
2. В чем заключается назначение принципа наглядности?
3. Что означает принцип доступности и индивидуализации?
4. Какими факторами определяется доступность задания?
5. Раскройте значение принципа систематичности.
6. Какое значение имеет реализация принципа прогрессирования?
7. Охарактеризуйте типичные варианты повышения нагрузок.

Тема. Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Какими признаками характеризуются урочные и неурочные формы занятий?
2. Что представляет собой структура урока и чем она обоснована?
3. Дайте краткую характеристику частей урока.
4. На какие группы подразделяют уроки исходя из их направленности?
5. Раскройте особенности неурочных форм занятий.
6. Охарактеризуйте малые, крупные и соревновательные формы занятий.
7. Какое значение имеет система учета в процессе физического воспитания? Раскройте содержание этапного, текущего и оперативного учета.
8. Как проводится хронометрирование урока физической культуры.
9. Опишите проведение пульсометрии на уроке физической культуры.



## 10. Содержание педагогического наблюдения и анализа урока физической культуры.

### Тема. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания

1. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания?
2. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания?
3. Назовите основные методы нравственного воспитания.
4. Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.
5. Какими средствами и методами осуществляется умственное воспитание?
6. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
7. Что относят к средствам трудового воспитания?
8. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
9. Что способствует эффективности воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту?
10. Какими личными и деловыми качествами необходимо обладать преподавателю физической культуры (тренер)?

### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

#### Тема. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

1. Как взаимосвязаны физическая культура и трудовая деятельность?
2. Какое значение имеет физическая культура в научной организации труда?
3. В чем заключаются особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста?
4. Каким образом физическая культура используется в рамках трудового процесса?
5. Какие основные формы физической культуры используются в быту?
6. Раскройте содержание профессионально-прикладной физической культуры.
7. Назовите качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста.

### Тема. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Что понимают под планированием физического воспитания?

2. Каким требованиям должно соответствовать планирование?
3. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?
4. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
5. Раскройте содержание учебной программы?
6. Что входит в содержание рабочего плана?
7. В каких документах планирования преимущественно отражена методика физического воспитания?
8. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».
9. Дайте характеристику видам педагогического контроля.
10. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания?
11. Что входит в содержание учета учебной работы в процессе физического воспитания?

Тема. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

1. Опишите основные методики оценки состояния сердечнососудистой системы.
2. Как проводятся проба Штанге и проба Генче.
3. Как измеряется ЖЕЛ.
4. Дайте характеристику методам оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
5. Требования к контрольным упражнениям (тестам) оценки физической подготовленности занимающихся.

Тема. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

1. Какое значение имеет физическое воспитание для детей раннего и дошкольного возраста?
2. Назовите оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Какие образовательные и воспитательные задачи решаются в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?
4. В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста?
5. Раскройте особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.
6. Каковы особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста?

7. Назовите качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста.
8. В каких формах проводятся занятия с детьми дошкольного возраста?

Тема. Физическое воспитание детей школьного возраста.

1. Какое значение имеет физическая культура в школьном возрасте?
2. Охарактеризуйте основные закономерности физического развития детей школьного возраста.
3. Какие физические упражнения широко используются в практике физического воспитания?
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями в школе.
5. Приведите примеры внеурочных форм физического воспитания, используемых в школе.
6. Назовите внеклассные формы организации занятий.
7. Каким требованиям должен удовлетворять урок физической культуры?
8. Какие методические задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной части урока?
9. Как формулируются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока? Приведите пример формулирования задач при обучении двигательным действиям.
10. Что предусматривает организационное обеспечение урока?
11. Дайте краткую характеристику методам организации деятельности занимающихся на уроке.
12. Что входит в содержание подготовительной и заключительной частей урока?
13. Раскройте содержание и методические особенности основной части урока.

Тема. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание взрослого населения.

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Раскройте содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.
4. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
5. Раскройте содержание методико-практических занятий по дисциплине «физическая культура» в вузе.
6. Раскройте содержание теоретического раздела программы.
7. Раскройте содержание практического раздела программы.

8. Раскройте содержание контрольного раздела программы.
9. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
10. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
11. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.

Тема. Теория и технология обучения двигательным действиям.

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Раскройте педагогические, психофизиологические особенности формирования двигательного навыка.
3. В чем проявляется неравномерность формирования навыка.
4. Дайте характеристику основным видам взаимодействия навыков.
5. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.
6. Раскройте содержание этап начального разучивания.
7. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.
8. Перечислите методические приемы повышающие вариативность действия.

Тема. Воспитание силовых способностей.

1. Назовите факторы оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.
2. Охарактеризуйте режимы работы мышц.
3. Назовите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.
4. Дайте сравнительную характеристику понятиям «абсолютная сила» и «относительная сила».
5. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.
6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силовых способностей.
7. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
8. Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.
9. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля силовых и скоростно-силовых способностей.

#### Тема. Развитие скоростных способностей.

1. Дайте определение скоростных способностей.
2. Какие формы проявления скоростных способностей существуют.
3. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление скоростных способностей.
4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития скоростных способностей?
5. Дайте краткую характеристику методов развития скоростных способностей.
6. Опишите методики развития основных компонентов скоростных способностей (скорость простой и сложной двигательной реакции, скорости одиночного движения, комплексных форм проявления скоростных способностей).
7. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «простой реакции», «сложной реакции», «скорости одиночного движения», «максимальной частоты движений в разных суставах», «скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях».

#### Тема. Воспитание выносливости.

1. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».
2. Какие разновидности специальной выносливости существуют.
3. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление выносливости.
4. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?
5. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием видов выносливости.
6. Опишите методики развития основных видов выносливости (общей выносливости, специальной выносливости, спринтерской выносливости).

#### Тема. Воспитание двигательно-координационных способностей.

1. Дайте определение понятий «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей.

4. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей.
5. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей?
6. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
7. Раскройте методические подходы совершенствования координационных способностей.
8. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.
9. Какие группы физических упражнений используют для устранения координационной напряженности?
10. В чем заключаются особенности дозирования нагрузки в процессе развития координационных способностей?
11. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
12. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны?
13. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

#### Тема. Развитие гибкости.

1. Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».
2. Перечислите виды гибкости.
3. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление гибкости.
4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.
5. Дайте краткую характеристику методики развития гибкости.
6. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля гибкости.

#### Тема. Спортивная тренировка на разных этапах подготовки.

1. Что понимают под спортивной тренировкой?
2. Какие задачи решаются в процессе спортивной тренировки?
3. Что является средствами спортивной тренировки?
4. Какие методы применяются в спортивной тренировке?

5. Назовите принципы спортивной тренировки.
6. Какие стороны подготовки входят в содержание спортивной тренировки?
7. Каким требованиям должна соответствовать техника спортсмена?
8. Назовите основные положения стабилизации спортивных навыков.
9. Какие факторы и условия способствуют повышению помехоустойчивости сформированных навыков?
10. Какие этапы технической подготовки можно выделить в каждом большом цикле подготовки спортсмена?
11. Что понимают под тактической подготовкой?
12. В чем заключаются задачи тактической подготовки?
13. Каковы специфические средства и методы тактической подготовки?
14. Раскройте содержание физической подготовки.
15. Дайте определение и раскройте содержание психической подготовки?

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные/уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в уровне подготовленности .
отлично	Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлены только несущественные ошибки при ответе и собеседовании.
очень хорошо	Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании.
хорошо	Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы и конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании.

Оценка	Критерии оценивания
удовлетворительно	Не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные и уточняющие вопросы
неудовлетворительно	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные и уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности.
плохо	Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы

### 5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Задание 1. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт».

- Дайте определение выше указанным понятиям.
- Охарактеризуйте основные сходства физического воспитания и спорта как компонентов физической культуры.
- В чем состоят различия физического воспитания и спорта как компонентов физической культуры.

Задание 2. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

- Дайте определение выше указанным понятиям.
- Перечислите показатели физического развития человека.
- Приведите примеры нормативных систем оценки уровня физической подготовленности занимающихся физической культурой, спортсменов.

Задание 3. Среди основных понятий теории физической культуры присутствуют следующие: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность».

- Дайте определение понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».



- Дайте характеристику основным компонентам здоровья и определите их взаимосвязь в формировании здоровья человека.

- Охарактеризуйте основные компоненты здорового образа жизни человека.

Задание 4. Правовая основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает законы и подзаконные акты в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.

- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.

- Перечислите отдельные категории граждан, которые в соответствии с региональным законом Нижегородской области имеют льготы при посещении спортивных сооружений находящихся в государственной собственности Нижегородской области.

Задание 5. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите государственные (федеральные, региональные, муниципальные) организации, работающие в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области.

- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.

- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Задание 6. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовки, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию.

- Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов.

- Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года.

- Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций.

Задание 7. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в подготовительной части урока.
- Подберите физические упражнения для подготовительной части урока по разделу «Легкая атлетика» для школьников 1-2 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении подготовительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 8. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в основной части урока.
- Подберите физические упражнения для основной части урока по разделу «Спортивные игры. Волейбол» для школьников 7-8 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении основной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 9. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в заключительной части урока.
- Определите содержание и подберите физические упражнения для заключительной части урока по разделу «Подвижные игры» для школьников 3-4 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении заключительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 10. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в подготовительной части урока.
- Подберите физические упражнения для подготовительной части урока по разделу «Спортивные игры. Баскетбол» для школьников 5-6 классов.

- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении подготовительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 11. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в основной части урока.

- Подберите физические упражнения для основной части урока по разделу «Лыжные гонки» для школьников 7-8 классов.

- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении основной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 12. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в заключительной части урока.

- Определите содержание и подберите физические упражнения для заключительной части урока по разделу «Спортивные игры. Футбол» для школьников 5-6 классов.

- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении заключительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 13. В системе физического воспитания обучающихся существуют дополнительные формы физической культуры. К ним относят и малые формы физической культуры.

- Дайте определение малым формам физической культуры.

- Определите задачи проведения утренней гимнастики.

- Подберите физические упражнения для утренней гимнастики в условиях образовательной организации.

Задание 14. В системе физического воспитания обучающихся существуют дополнительные формы физической культуры. К ним относят и малые формы физической культуры.

- Дайте определение малым формам физической культуры.

- Определите задачи проведения физкультурпауз и физкультминуток.

- Подберите физические упражнения для проведения физкультпауз и физкультминуток с учащимися младших классов.

Задание 15. Одним из составных направлений воспитательной деятельности образовательных организаций является физическое воспитание.

- Дайте определение понятию «физическое воспитание».
- Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с нравственным.
- Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.

Задание 16. Содержание физического воспитания в образовательных организациях должно быть тесно связано с трудовым воспитанием.

- Дайте определение понятию «физическое воспитание» и «профессионально-прикладная физическая подготовка».
- В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
- Раскройте содержание профессионально-прикладной физической культуры.

Задание 17. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Что понимают под планированием физического воспитания.
- Каким требованиям должно соответствовать планирование учебной деятельности по физическому воспитанию.
- Составьте тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 3 класса с указанием разделов программы и количества часов необходимого на их изучение.

Задание 18. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
- Каким требованиям должно соответствовать планирование учебной деятельности по физическому воспитанию.

- Составьте тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 7 класса с указанием разделов программы и количества часов необходимого на их изучение.

Задание 19. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
- Раскройте содержание учебной программы.
- Составьте тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 10 класса с указанием разделов программы и количества часов необходимого на их изучение.

Задание 20. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Что понимают под планированием физического воспитания.
- Каким требованиям должно соответствовать планирование внеучебной деятельности по физическому воспитанию.
- Составьте план спортивно-массовых мероприятий на учебный год для обучающихся начальной школы.

Задание 21. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
- Каким требованиям должно соответствовать планирование внеучебной деятельности по физическому воспитанию.
- Составьте план спортивно-массовых мероприятий на учебный год для обучающихся основной школы.

Задание 22. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.

- Раскройте содержание оздоровительных мероприятий в процессе физического воспитания обучающихся начальной школы.
- Составьте план физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год для обучающихся начальной школы.

Задание 23. Планирование процесса физического воспитания является одной из функций преподавателя физической культуры. Процесс физического воспитания должен сочетать учебную и внеучебную деятельность.

- Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
- Раскройте содержание оздоровительных мероприятий в процессе физического воспитания обучающихся основной.
- Составьте план физкультурно-оздоровительных мероприятий на учебный год для обучающихся основной школы.

Задание 24. Прыжок в длину с разбега является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Легкая атлетика». Данное упражнение является достаточно сложным и травмоопасным при изучении и выполнении.

- Опишите технику прыжка в длину с разбега.
- Представьте процесс обучения технике прыжка в длину с разбега с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега.

Задание 25. Бег на выносливость является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Легкая атлетика». Данное упражнение является достаточно сложным при изучении и выполнении.

- Опишите технику и тактику бега на выносливость.
- Представьте процесс обучения технике бега на выносливость с использованием метода обучения физического упражнения «в целом».
- Подберите специальные упражнения для обучения технике и тактике бега на выносливость.

Задание 26. Бросок с двух шагов является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Баскетбол». Данное упражнение является достаточно сложным при изучении и выполнении.

- Опишите технику выполнения броска с двух шагов в баскетболе.
- Представьте процесс обучения технике броска с двух шагов с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике броска с двух шагов в баскетболе.

Задание 27. Нижняя прямая подача является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Волейбол». Данное упражнение является важным элементом игры в волейбол.

- Опишите технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
- Представьте процесс обучения технике нижней прямой подачи с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике нижней прямой подачи в волейболе.

Задание 28. Удар по мячу с разбега является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Футбол». Данное упражнение является важным элементом игры в футбол.

- Опишите технику выполнения удара по мячу с разбега в футболе.
- Представьте процесс обучения технике удара по мячу с разбега с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике удара по мячу с разбега в футболе.

Задание 29. Кувырок вперед является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Гимнастика с основами акробатики». Данное упражнение является достаточно сложным и травмоопасным при изучении и выполнении.

- Опишите технику кувырка вперед.
- Представьте процесс обучения технике кувырка вперед с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике кувырка вперед.

Задание 30. Передвижение попеременным двухшажным ходом является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Лыжные гонки». Данное упражнение является достаточно сложным при изучении и выполнении.

- Опишите технику выполнения попеременного двухшажного хода в лыжных гонках.
- Представьте процесс обучения технике попеременного двухшажного хода с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.

Задание 31. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

- Перечислите словесные методы обучения.
- Охарактеризуйте возможность применения одного из словесных методов.
- Продемонстрируйте применение словесных методов в процессе обучения технике передачи двумя руками сверху в волейболе.

Задание 32. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

- Перечислите методы обеспечения наглядности.
- Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
- Опишите применение методов обеспечения наглядности в процессе обучения технике эстафетного бега в легкой атлетике.

Задание 33. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

- Перечислите методы обеспечения наглядности.
- Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания в гимнастике.
- Опишите применение методов обеспечения наглядности в процессе обучения акробатической комбинации в гимнастике.

**5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**



Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 4. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста
- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников старшей группы и подберите задачи для данного занятия.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данном занятии.

Задание 5. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- Раскройте особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.

- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников подготовительной группы и выберите задачи для данного занятия.
- Подберите средства физического воспитания для решения оздоровительной задачи на данном занятии.

Задание 6. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

- В каких формах проводятся занятия с детьми дошкольного возраста.
- Сформулируйте тему занятия по физическому воспитанию для дошкольников средней группы и выберите задачи для данного занятия.
- Подберите средства физического воспитания для решения воспитательной задачи на данном занятии.

Задание 7. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Баскетбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Баскетбол» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 8. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Волейбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Волейбол» для учащихся 7-8 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 9. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Футбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Футбол» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.

- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 10. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Легкая атлетика». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Легкая атлетика» для учащихся 3-4 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 11. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Гимнастика с основами акробатики». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Гимнастика с основами акробатики» для учащихся 3-4 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 12. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Лыжные гонки». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Лыжные гонки» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 13. Физическое воспитание студентов ВУЗа имеет свои особенности.

- Каковы цель и задачи физического воспитания студентов.
- На какие группы распределяются студенты в соответствии с состоянием здоровья на занятия по физической культуре.
- Раскройте содержание программы по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе для студентов основной группы.

Задание 14. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.

- Дайте определение скоростных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 15. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.

- Дайте определение скоростных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 7-8 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 16. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей.

- Дайте определение скоростно-силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 17. В процессе физического воспитания школьников 10-11 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей.

- Дайте определение скоростно-силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 10-11 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 18. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию гибкости.

- Дайте определение гибкости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 19. В процессе физического воспитания школьников 10-11 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию гибкости.

- Дайте определение гибкости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у школьников 10-11 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 20. В процессе физического воспитания школьников 10-11 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.

- Дайте определение выносливости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 10-11 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 21. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.

- Дайте определение выносливости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 22. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательного-координационных способностей.

- Дайте определение двигательно-координационных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 23. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательно-координационных способностей.

- Дайте определение двигательно-координационных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 7-8 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 24. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию силовых способностей.

- Дайте определение силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у школьников 7-8 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 25. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию силовых способностей.

- Дайте определение силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 26. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической,

психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся плаванием в группе начальной подготовки.

- Дайте характеристику занимающимся группы начальной подготовки в секции плавания.
- Подберите упражнения общей физической подготовки для занимающихся данной группы.
- Подберите упражнения технической подготовки для пловцов группы начальной подготовки.

Задание 27. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся спринтерским бегом в тренировочной группе.

- Дайте характеристику занимающимся тренировочной группы в секции легкой атлетики.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для занимающихся данной группы.
- Подберите упражнения технической подготовки для спринтеров тренировочной группы.

Задание 28. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся футболом в группе начальной подготовки.

- Дайте характеристику занимающимся группы начальной подготовки в секции футбола.
- Подберите упражнения общей физической подготовки для занимающихся данной группы.
- Подберите упражнения технической подготовки для футболистов группы начальной подготовки.

Задание 29. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся лыжными гонками в тренировочной группе.

- Дайте характеристику занимающимся тренировочной группы в секции лыжных гонок.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для занимающихся данной группы.
- Подберите упражнения технической подготовки для лыжников, занимающихся в тренировочной группе.

Задание 30. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся плаванием на этапе начальной специализации.

- Дайте характеристику этапу начальной специализации в секции плавания.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для пловцов на этапе начальной специализации в отдельном виде плавания.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 31. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся спринтерским бегом на этапе углубленной специализации.

- Дайте характеристику этапу углубленной специализации в секции легкой атлетики.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для спринтеров на этапе углубленной специализации.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 32. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся волейболом на этапе начальной специализации.

- Дайте характеристику этапу начальной специализации в секции волейбола.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для волейболистов на этапе начальной специализации.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 33. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся баскетболом на этапе углубленной специализации.

- Дайте характеристику этапу углубленной специализации в секции баскетбола.



- Подберите упражнения специальной физической подготовки для баскетболистов на этапе углубленной специализации.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 34. Планирование является важным элементом процесса спортивной тренировки и делится на краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное (перспективное) планирование.

- Какие документы относятся к краткосрочному планированию спортивной тренировки.
- Определите основные принципы построения краткосрочного планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).
- Составьте план занятий недельного микроцикла в виде спорта (вид спорта по выбору) в подготовительном периоде.

Задание 35. Планирование является важным элементом процесса спортивной тренировки и делится на краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное (перспективное) планирование.

- Какие документы относятся к среднесрочному и долгосрочному планированию спортивной тренировки.
- Определите основные принципы построения долгосрочного планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).
- Составьте план занятий недельного микроцикла в виде спорта (вид спорта по выбору) в соревновательном периоде.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Ответы содержательно соответствуют поставленным вопросам, логичны, аргументированы и структурированы, оформлены в соответствии с рекомендуемым шаблоном; ситуация, описанная в задании и задаче корректно проанализирована. Продемонстрирована способность применять теоретические знания для выполнения задания или решения задачи, а также владение необходимыми навыками и умениями. Студент свободно оперирует терминологией, корректно отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не зачтено	Ответы содержательно не соответствуют поставленным вопросам или заданиям. Приведенная в них информация представлена с грубыми ошибками. Оформление не соответствует требуемому шаблону. Допущены существенные ошибки в анализе описанной в задании или задаче ситуации. Студент не владеет необходимыми навыками и умениями, не отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя и студентов, или

Оценка	Критерии оценивания
	допускает существенные неточности или ошибки.

### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:**

1. Социальные функции направлений современного физкультурно-спортивного движения.
2. Тенденции развития современного спортивного движения.
3. Характеристика системы физического воспитания в Российской Федерации.
4. Характеристика основных форм физического воспитания.
5. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
6. Оценка физической подготовленности занимающихся в процессе занятий физической культурой и спортом.
7. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
8. Содержание различных видов планирования физического воспитания (перспективного, этапного и краткосрочного планирования).
9. Содержание педагогического контроля в физическом воспитании.
10. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания
11. Возможности использования практических методов обучения (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания.
12. Характеристика методов организации занимающихся на занятиях по физической культуре
13. Методика формирования техники двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
14. Физическая нагрузка на различных этапах, периодах тренировки в процессе занятий избранным видом спорта спортом.

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:**

1. Особенности физического развития и физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Содержание различных форм физического воспитания дошкольных образовательных организациях.
3. Построение процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста.

4. Построение процесса физического воспитания учащихся средних и старших классов общеобразовательных организаций.
5. Содержание различных форм физического воспитания в общеобразовательных организациях.
6. Особенности физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем.
7. Содержание физического воспитания студентов ВУЗа.
8. Построение занятий по развитию физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Методы контроля за развитием физических качеств (быстроты, гибкости, силы, ловкости, выносливости по выбору) в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Характеристика планирования и контроля как важных процессов управления подготовкой спортсменов.
11. Формы и содержание документов планирования спортивной подготовки.
12. Характеристика основных сторон подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
13. Характеристика этапов многолетней подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
14. Характеристика средств и методов спортивной тренировки для совершенствования двигательных умений и двигательных навыков в избранном виде спорта.
15. Реализация принципов спортивной тренировки на примере избранного вида спорта.
16. Особенности построения процесса спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
17. Планирование и организация физкультурно-оздоровительных занятий с занимающимися различных возрастных групп.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Реферативная работа логически структурирована и выстроена, использованы современные источники. Материал работы раскрывает основные вопросы и оформлен в соответствии с требованиями по оформлению. Раскрыта практическая или теоретическая значимость, приведены примеры. Устный доклад студента структурирован и логичен. Студент свободно оперирует терминологией, ориентируется в своей работе, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов, хорошо аргументируя свой ответ.
не зачтено	Реферативная работа не раскрывает основные вопросы, имеются нарушения общих требований к реферату и правил его оформления; есть логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объеме представлены ссылки на литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;

Оценка	Критерии оценивания
	присутствуют случаи плагиата. Студент не может дать пояснений относительно изложенных фактов, не отвечает корректно на дополнительные вопросы.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

			недочетами				
--	--	--	------------	--	--	--	--

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Базовые понятия Теории и методики физической культуры: Физическая культура, Физическое развитие, Физическая подготовка, Физическая подготовленность, Физическое воспитание
2. Понятие «Здоровье» и характеристика его компонентов
3. Компоненты здорового образа жизни современного человека и их характеристика
4. Система физического воспитания и ее основы
5. Функции физической культуры в современном обществе
6. Положения общих принципов физического воспитания
7. Методические принципы физического воспитания в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств
8. Реализация специфических принципов в процессе физического воспитания
9. Понятие «Физическое упражнение», его содержание и формы
10. Техника физического упражнения, ее составляющие и биомеханические характеристики движений
11. Классификации физических упражнений
12. Использование оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки

13. Реализация гигиенических факторов в деятельности занимающихся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
14. Разновидности методов физического воспитания. Характеристика общепедагогических методов обучения в физическом воспитании
15. Методы обучения двигательным действиям и совершенствования двигательных умений и двигательных навыков
16. Методы управления развитием физических качеств
17. Физическая нагрузка. Ее характеристика и подбор в процессе занятий физкультурой и спортом
18. Виды нагрузок и отдыха в процессе занятий физическим воспитанием и спортивной тренировкой
19. Наглядные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
20. Словесные методы в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.
21. Использование практических методов обучения по частям и в целом в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
22. Использование игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания и спортивной тренировки
23. Методы организации обучающихся на занятиях по физической культуре
24. Понятия «Физические качества» и «Двигательные способности»
25. Физическое воспитание дошкольников. Задачи, содержание, формы контроля
26. Физическое воспитание школьников. Задачи, содержание, формы контроля
27. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в школе, вузе
28. Урок – как основная форма физического воспитания школьников
29. Спортивно-массовая работа в школе. Ее цели, задачи и содержание
30. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Ее задачи и содержание
31. Планирование спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации
32. Документы планирования физического воспитания в образовательной организации
33. Внеучебные формы физического воспитания в школе, вузе
34. Малые формы физического воспитания
35. Физическое воспитание в вузе. Задачи, содержание, формы контроля
36. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
37. Спортивно-массовая работа в вузе. Ее цели, задачи и содержание
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее задачи и содержание
39. Физическая культура по месту жительства
40. Спорт в узком и широком смысле слова. Понятие «Спортивная тренировка»
41. Классификации видов спорта и систем проведения соревнований
42. Характеристика сторон спортивной тренировки
43. Планирование спортивной тренировки
44. Ориентация и отбор в спорте

### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Разновидности силовых способностей и факторы, влияющие на их проявления
2. Разновидности скоростных способностей и факторы, влияющие на их проявления
3. Разновидности выносливости и факторы, влияющие на ее проявление
4. Разновидности гибкости и факторы, влияющие на ее проявление
5. Разновидности двигательно-координационных способностей и факторы, влияющие на их проявление
6. Средства и методы управления развитием силовых способностей
7. Средства и методы управления развитием скоростных способностей
8. Средства и методы управления развитием выносливостью

9. Средства и методы управления развитием двигательного-координационных способностей
10. Средства и методы управления развитием гибкостью
11. Методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей
12. Методы оценки уровня развития скоростных способностей и выносливости
13. Методы оценки уровня развития двигательного-координационных способностей и гибкости
14. Обучение двигательным действиям, этапы обучения
15. Формирование двигательных умений и двигательных навыков
16. Явление переноса двигательных при формировании умений и двигательных навыков.  
Положительный и отрицательный перенос.
17. Особенности становления спортивной формы
18. Спортивная тренировка на этапе начальной подготовки (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
19. Спортивная тренировка на этапе начальной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
20. Спортивная тренировка на этапе углубленной специализации (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
21. Спортивная тренировка на этапе спортивного совершенствования (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
22. Спортивная тренировка на этапе высшего спортивного мастерства (в избранном виде спорта). Ее задачи и содержание
23. Основы оздоровительной физической культуры
24. Современные методики физкультурно-оздоровительных занятий
25. Методики оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека.
26. Способы оценки физической подготовленности занимающихся в избранном виде спорта.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Глубоко освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу. Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в уровне подготовленности.
отлично	Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу.. Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлены только несущественные ошибки при ответе и собеседовании.
очень хорошо	Освоил как основную, так и рекомендованную дополнительную литературу на достаточном уровне. Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при ответе и собеседовании.

Оценка	Критерии оценивания
хорошо	Освоил основную литературу. Анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы и конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при ответе и собеседовании.
удовлетворительно	Освоен только основной материал; не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные и уточняющие вопросы
неудовлетворительно	Имеет существенные пробелы в освоении основного материала, отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные и уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности.
плохо	Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы

### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

Задание 1. Правовая основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает законы и подзаконные акты в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите федеральный и региональный законы, программы развития в области физической культуры и спорта и даты их принятия.
- Перечислите субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Перечислите отдельные категории граждан, которые в соответствии с региональным законом Нижегородской области имеют льготы при посещении спортивных сооружений находящихся в государственной собственности Нижегородской области.

Задание 2. Организационная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она состоит из организаций, работающих и оказывающих услуги в сфере физической культуры и спорта.

- Назовите государственные (федеральные, региональные, муниципальные) организации, работающие в сфере физической культуры и спорта в Нижегородской области.
- Перечислите общественные организации, работающие в сфере физической культуры и спорта.



- Определите положительные и отрицательные стороны деятельности коммерческих организаций, работающих в сфере физической культуры и спорта.

Задание 3. Программно-нормативная основа является одним из компонентов системы физического воспитания в РФ. Она включает программы по физическому воспитанию, физической подготовки, спортивной тренировки, соответствующие стандарты в области физической культуры и спорта, нормативы физической подготовленности и спортивную классификацию.

- Какие разделы включены в программу по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов.
- Какое количество часов предусмотрено на изучение отдельных разделов программы по физическому воспитанию в течение учебного года.
- Перечислите контрольные упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся общеобразовательных организаций.

Задание 4. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в подготовительной части урока.
- Подберите физические упражнения для подготовительной части урока по разделу «Легкая атлетика» для школьников 1-2 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении подготовительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 5. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в основной части урока.
- Подберите физические упражнения для основной части урока по разделу «Спортивные игры. Волейбол» для школьников 7-8 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении основной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 6. Урок является основной формой физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. В структуре урока по физической культуре выделяют три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

- Какие задачи решаются в заключительной части урока.
- Определите содержание и подберите физические упражнения для заключительной части урока по разделу «Подвижные игры» для школьников 3-4 классов.
- Определите какие методы организации занимающихся будут использованы при проведении заключительной части урока с использованием подобранных Вами физических упражнений.

Задание 7. В системе физического воспитания обучающихся существуют дополнительные формы физической культуры. К ним относят и малые формы физической культуры.

- Дайте определение малым формам физической культуры.
- Определите задачи проведения утренней гимнастики.
- Подберите физические упражнения для утренней гимнастики в условиях образовательной организации.

Задание 8. В системе физического воспитания обучающихся существуют дополнительные формы физической культуры. К ним относят и малые формы физической культуры.

- Дайте определение малым формам физической культуры.
- Определите задачи проведения физкультпауз и физкультминуток.
- Подберите физические упражнения для проведения физкультпауз и физкультминуток с учащимися младших классов.

Задание 9. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Баскетбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Баскетбол» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 10. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Волейбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Волейбол» для учащихся 7-8 классов.

- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 11. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Спортивные игры. Футбол». Данный раздел рекомендован к изучению в 5-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Спортивные игры. Футбол» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 12. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Легкая атлетика». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Легкая атлетика» для учащихся 3-4 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 13. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Гимнастика с основами акробатики». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Гимнастика с основами акробатики» для учащихся 3-4 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 14. Одним из разделов программы по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных организаций является раздел «Лыжные гонки». Данный раздел рекомендован к изучению в 1-11 классах.

- Сформулируйте тему урока к разделу «Лыжные гонки» для учащихся 5-6 классов.
- Подберите задачи на урок в соответствии с выбранной темой.
- Подберите физические упражнения для решения образовательной задачи на данный урок.

Задание 15. Прыжок в длину с разбега является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Легкая атлетика». Данное упражнение является достаточно сложным и травмоопасным при изучении и выполнении.

- Опишите технику прыжка в длину с разбега.
- Представьте процесс обучения технике прыжка в длину с разбега с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега.

Задание 16. Бросок с двух шагов является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Баскетбол». Данное упражнение является достаточно сложным при изучении и выполнении.

- Опишите технику выполнения броска с двух шагов в баскетболе.
- Представьте процесс обучения технике броска с двух шагов с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике броска с двух шагов в баскетболе.

Задание 17. Нижняя прямая подача является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Волейбол». Данное упражнение является важным элементом игры в волейбол.

- Опишите технику выполнения нижней прямой подачи в волейболе.
- Представьте процесс обучения технике нижней прямой подачи с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике нижней прямой подачи в волейболе.

Задание 18. Удар по мячу с разбега является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Спортивные игры. Футбол». Данное упражнение является важным элементом игры в футбол.

- Опишите технику выполнения удара по мячу с разбега в футболе.
- Представьте процесс обучения технике удара по мячу с разбега с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике удара по мячу с разбега в футболе.

Задание 19. Кувырок вперед является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Гимнастика с основами акробатики». Данное упражнение является достаточно сложным и травмоопасным при изучении и выполнении.

- Опишите технику кувырка вперед.
- Представьте процесс обучения технике кувырка вперед с использованием метода обучения по частям.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике кувырка вперед.

Задание 20. Передвижение попеременным двухшажным ходом является одним из упражнений, которые изучаются в общеобразовательной организации по физической культуре в разделе «Лыжные гонки». Данное упражнение является достаточно сложным при изучении и выполнении.

- Опишите технику выполнения попеременного двухшажного хода в лыжных гонках.
- Представьте процесс обучения технике попеременного двухшажного хода с использованием различных практических методов обучения.
- Подберите специальные упражнения для обучения технике попеременного двухшажного хода.

Задание 21. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

- Перечислите словесные методы обучения.
- Охарактеризуйте возможность применения одного из словесных методов.
- Продемонстрируйте применение словесных методов в процессе обучения технике передачи двумя руками сверху в волейболе.

Задание 22. Среди методов обучения в физическом воспитании выделяют практические и общепедагогические методы. К общепедагогическим методам относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

- Перечислите методы обеспечения наглядности.
- Охарактеризуйте возможность применения одного из методов обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
- Опишите применение методов обеспечения наглядности в процессе обучения технике эстафетного бега в легкой атлетике.

### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

Задание 1. При проведении пульсометрии во время проведения подготовительной части урока у ученика 5 класса ЧСС находился на уровне 180-190 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 180-190 уд/мин во время подготовительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 2. При проведении пульсометрии во время основной части урока после выполнения физического упражнения у ученика 7 класса ЧСС находился на уровне 100-110 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 100-110 уд/мин во время основной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 3. При проведении пульсометрии перед заключительной частью урока у ученика 4 класса ЧСС находился на уровне 170-180 уд/мин.

- Опишите использование метода пульсометрии на уроке по физической культуре.
- Как можно оценить ЧСС 170-180 уд/мин во время заключительной части урока.
- Какие действия необходимо предпринять учителю физической культуры в работе с данным учеником.

Задание 4. В процессе физического воспитания школьников 1-2 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростных способностей.

- Дайте определение скоростных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у школьников 1-2 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 5. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию скоростно-силовых способностей.

- Дайте определение скоростно-силовых способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 6. В процессе физического воспитания школьников 3-4 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию гибкости.

- Дайте определение гибкости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития гибкости у школьников 3-4 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 7. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию выносливости.

- Дайте определение выносливости как физического качества человека.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития выносливости у школьников 5-6 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 8. В процессе физического воспитания школьников 5-6 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию двигательно-координационных способностей.

- Дайте определение двигательно-координационных способностей.
- Подберите комплекс физических упражнений для развития двигательно-координационных способностей у школьников 5-6 классов.
- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 9. В процессе физического воспитания школьников 7-8 классов одно из важных мест общей физической подготовки отводится развитию силовых способностей.

- Дайте определение силовых способностей.

- Подберите комплекс физических упражнений для развития силовых способностей у школьников 7-8 классов.

- Составьте конспект урока, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 10. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся плаванием в группе начальной подготовки.

- Дайте характеристику занимающимся группы начальной подготовки в секции плавания.

- Подберите упражнения общей физической подготовки для занимающихся данной группы.

- Подберите упражнения технической подготовки для пловцов группы начальной подготовки.

Задание 11. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся спринтерским бегом в тренировочной группе.

- Дайте характеристику занимающимся тренировочной группы в секции легкой атлетики.

- Подберите упражнения специальной физической подготовки для занимающихся данной группы.

- Подберите упражнения технической подготовки для спринтеров тренировочной группы.

Задание 12. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся футболом в группе начальной подготовки.

- Дайте характеристику занимающимся группы начальной подготовки в секции футбола.

- Подберите упражнения общей физической подготовки для занимающихся данной группы.

- Подберите упражнения технической подготовки для футболистов группы начальной подготовки.

Задание 13. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся лыжными гонками в тренировочной группе.



- Дайте характеристику занимающимся тренировочной группы в секции лыжных гонок.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для занимающихся данной группы.
- Подберите упражнения технической подготовки для лыжников, занимающихся в тренировочной группе.

Задание 14. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся плаванием на этапе начальной специализации.

- Дайте характеристику этапу начальной специализации в секции плавания.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для пловцов на этапе начальной специализации в отдельном виде плавания.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 15. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся спринтерским бегом на этапе углубленной специализации.

- Дайте характеристику этапу углубленной специализации в секции легкой атлетики.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для спринтеров на этапе углубленной специализации.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 16. Процесс спортивной тренировки направлен на развитие основных сторон спортивной подготовки: общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки. Опишите процесс развития отдельных сторон спортивной подготовки для спортсменов, занимающихся баскетболом на этапе углубленной специализации.

- Дайте характеристику этапу углубленной специализации в секции баскетбола.
- Подберите упражнения специальной физической подготовки для баскетболистов на этапе углубленной специализации.
- Составьте конспект занятия, с использованием подобранных физических упражнений, и укажите их дозировку.

Задание 17. Планирование является важным элементом процесса спортивной тренировки и делится на краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное (перспективное) планирование.

- Какие документы относятся к краткосрочному планированию спортивной тренировки.
- Определите основные принципы построения краткосрочного планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).
- Составьте план занятий недельного микроцикла в виде спорта (вид спорта по выбору) в подготовительном периоде.

Задание 18. Планирование является важным элементом процесса спортивной тренировки и делится на краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное (перспективное) планирование.

- Какие документы относятся к среднесрочному и долгосрочному планированию спортивной тренировки.
- Определите основные принципы построения долгосрочного планирования спортивной тренировки в избранном виде спорта (вид спорта по выбору).
- Составьте план занятий недельного микроцикла в виде спорта (вид спорта по выбору) в соревновательном периоде.

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Задача выполнена в полном объеме. Самостоятельно анализирует и обобщает материал; выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы. Имеются только очень незначительные погрешности в выполнении задачи.
отлично	Задача выполнена в полном объеме. Анализирует и обобщает материал. Выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлены только незначительные ошибки при выполнении задачи.
очень хорошо	Задача выполнена в полном объеме. Анализирует и обобщает материал, выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Полно и корректно отвечает на дополнительные вопросы. Выявлен ряд заметных ошибок при выполнении задачи.
хорошо	Задача выполнена в полном объеме. Анализирует и обобщает материал;

Оценка	Критерии оценивания
	выявляет и акцентирует ключевые положения и корректно использует терминологию. Последовательно и логично излагает материал. Корректно отвечает на дополнительные вопросы и конкретизирующие вопросы. Выявлен ряд значительных ошибок при выполнении задачи.
удовлетворительно	Задача выполнена в достаточном объеме. Не знает значимых деталей; допускает неточности, недостаточно корректно использует термины; нарушает последовательность и логичность в изложении материала; испытывает затруднения в выполнении анализа информации, ответе на дополнительные и уточняющие вопросы
неудовлетворительно	Задача практически не выполнена. Отсутствие навыка анализа и обобщения материала, выявления ключевых положений и корректного использования терминологии; имеются проблемы с логикой и последовательностью изложения материала. В ответе на дополнительные и уточняющие вопросы допускает существенные ошибки и неточности.
плохо	Задача не выполнена. Не знает базовый материал, концепции и терминологию. Не отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование". - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 480 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : 565.00., 6 экз.

Дополнительная литература:

1. Барчуков Игорь Сергеевич. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образовательных учреждений, реализующих программы сред. проф. образования / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - М. : КноРус, 2011. - 368 с. - (Среднее профессиональное образование) (Абс). - ISBN 978-5-406-00846-1 : 196.56., 80 экз.
2. Степаненкова Эмма Яковлевна. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по специальностям 030900 - Дошк. педагогика и психология, 031100 - Педагогика и методика дошк. образования. - М. : Academia, 2001. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0352-1 : 100.00., 1 экз.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебник / Барчуков И.С. - Москва : КноРус, 2021. - 366 с. - ISBN 978-5-406-02452-2. - Текст : электронный // ЭБС "BOOK.RU", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=562306&idb=0>.
4. Лобастова М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-

методическое пособие для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования / Лобастова М. А. - Барнаул : АлтГПУ, 2022. - 70 с. - Книга из коллекции АлтГПУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831086&idb=0>.

5. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 246 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=842641&idb=0>.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Матвеев Л.П. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773878&idb=0>.

7. Кириллова А. В. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / Кириллова А. В., Ерохова Н. В. - Мурманск : МАГУ, 2016. - 98 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции МАГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=726288&idb=0>.

8. Борисова В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций / Борисова В. В., Руднева Л. В. - Тула : ТГПУ, 2021. - 243 с. - Книга из коллекции ТГПУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-6047369-6-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=806572&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. elibrary.ru - научная электронная библиотека
2. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
3. фцмофв.рф - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
4. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России
5. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»
6. teoriya.ru - официальный сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
7. Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
8. Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
9. Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>
10. Электронная библиотечная система "Znaniy" <http://znaniy.com/>
11. Фундаментальная библиотека ННГУ. Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Оринчук Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.