

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

**Балашовский институт (филиал)**

---

**СОГЛАСОВАНО**

заведующий кафедрой

 Викулов А. В.

"31" августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

председатель НМК БИ СГУ

 Мазалова М. А.

"31" августа 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

**Теория и методика физического воспитания и спорта**

Направление подготовки бакалавриата  
**44.03.05 Педагогическое образование**  
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки бакалавриата  
**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Балашов  
2022

## Карта компетенций

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет, имеет навык)	Виды заданий и оценочных средств
<p><b>ПК-1.</b> Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p><b>ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Демонстрирует знание принципов применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p><b>З ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Владеет системой принципов применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
		<p><b>У ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
		<p><b>В ПК-1.1_М. ПК-1.</b> Владеет навыком применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
<p><b>ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Применяет современные методики и технологии организации образовательной деятельности</p>	<p><b>ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Применяет современные методики и технологии организации образовательной деятельности</p>	<p><b>З ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Имеет представление о современных методиках и технологиях организации образовательной деятельности</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
		<p><b>У ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
		<p><b>В ПК-1.2_М.ПК-1.</b> Имеет опыт применения современных методик и технологий организации образовательной деятельности</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>
<p><b>ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Использует педагогический инструментарий работы по применению современных методик и технологий</p>	<p><b>ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Использует педагогический инструментарий работы по применению современных методик и технологий</p>	<p><b>З ПК-1.3_М.ПК-1.</b> Знает особенности использования педагогического инструментария работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам</p>	<p>Тестирование Проверочная работа</p>

	организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	У ПК-1.3_М.ПК-1. Умеет анализировать педагогический инструментарий работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	Тестирование Проверочная работа
		В ПК-1.3_М.ПК-1. Имеет опыт использования педагогического инструментария работы по применению современных методик и технологий организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	Тестирование Проверочная работа

### *Показатели оценивания планируемых результатов обучения*

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
5 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.
6 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

## **Оценочные средства**

### **1.1 Задания для текущего контроля**

#### **Задания направлены на оценивание результатов освоения компетенции ПК-1**

#### **Тестирование по темам курса**

При изучении курса студенты выполняют задания по темам: «Средства и методы физического воспитания», «Общесметодические и специфические принципы физического воспитания», «Скоростные способности и основы методики их воспитания», «Выносливость и основы методики её воспитания», «Двигательно-координационные способности и основы их воспитания», «Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов», «Планирование и контроль в физическом воспитании», «Основы спортивной тренировки», «Структура многолетней подготовки спортсменов», «Основы построения процесса спортивной подготовки», «Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки», «Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов». Тестовые задания проверяют теоретические знания и практические умения студента в области теории и методики физического воспитания и спорта.

### **5 семестр**

#### **Тестовые задания по теме «Средства и методы физического воспитания»**

##### **Демонстрационный вариант**

**Цель:** Отработать умения применения в практической работе методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

**Задание 1.** Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения.

**Задание 2. А)** Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

**Б)** Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

**Задание 3.** В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Предлагается решить следующую задачу. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

**Задание.** Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

**Задание 4.** При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и

невозможностью преподавательского показа. Существует группа методов опосредованного создания наглядности.

*Задание.* Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

**Тестовые задания по теме «Общеметодические и специфические принципы физического воспитания»**

**Демонстрационный вариант**

**Цель:** Приобрести умение использовать принципы физического воспитания в практической деятельности

**Задание 1.** А) Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

Б) Дайте характеристику специфическим принципам физического воспитания

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

В) Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

*Задание.* Определите, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

**Тестовые задания по теме «Скоростные способности и основы методики их воспитания»**

**Демонстрационный вариант**

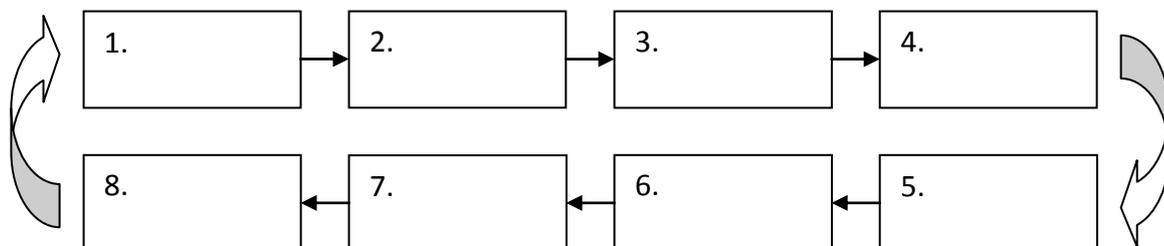
**Цель:** Реализация знаний о воспитании силовых и скоростных способностей при решении практических задач.

А) Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		

Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности Двигательного аппарата		

Б). Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.



В) Подберите 8 контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития силовых способностей.

Г) Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения)

Методические приемы и подходы	Примеры

Д) Подберите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей:

- для оценки быстроты простой двигательной реакции;
- для оценки скорости одиночного движения;
- для оценки максимальной частоты движений в различных суставах;
- для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

**Тестовые задания по теме «Выносливость и основы методики её воспитания»**

**Демонстрационный вариант**

**Цель:** Реализация знаний о воспитании выносливости при решении практических задач.

А) Укажите продолжительность (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

Б) Перечислите пять компонентов, характеризующих суммарную нагрузку при выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости.

В) Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

Г) Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте (не менее 6 тестов):

**Тестовые задания по теме «Двигательно-координационные способности и основы их воспитания»**

**Демонстрационный вариант**

**Цель:** Реализация знаний о воспитании гибкости и координационных способностей при решении практических задач.

А) Предложите по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Б) Предложите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости (подвижности в суставах):

- в плечевых суставах;
- позвоночного столба;
- в тазобедренных суставах;
- в коленных суставах;
- в голеностопных суставах.

В) Подберите 5 упражнений с направленностью на развитие координационных способностей.

Г) Перечислите основные *методические приемы*, применяемы при воспитании координационных способностей.

Д) Предложите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей (не менее 4-5 тестов).

## 6 семестр

### Тестовые задания по теме «Физическое воспитание детей школьного возраста и студентов»

#### Демонстрационный вариант

**Цель:** Отработка умений решения практических задач физического воспитания детей школьного возраста и организации процесса физического воспитания в урочной и внеурочной формах занятий.

А) Перечислите применяемы на уроках физической культуры в школе:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

Б) Подберите физические упражнения, наиболее эффективно обеспечивающие решение задач развития физических качеств у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Физические качества	Основные средства (физические упражнения)		
	1—4 классы	5—9 классы	10—11 классы

В) Составьте комплекс для физкультминуток и запишите его в логической последовательности.

Г) Перечислите методические приемы для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния при проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока физической культуры.

Д) Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 45 мин; б) простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин:

$$ОП = \dots$$

Е) Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической Культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока — 45 мин; б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений — 30 мин; в) время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснениями учителя физической культуры — 15 мин:

$$МП = \dots$$

Ж) Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы и запишите их в таблицу.

Педагогическая задача	Формулировка задачи		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Образовательная			
Оздоровительная			
Воспитательная			

### Тестовые задания по теме «Планирование и контроль в физическом воспитании»

#### Демонстрационный вариант

**Цель:** Закрепление знаний и умений составления рабочей документации учителя физической культуры в общеобразовательном учреждении.

А) Разработайте годовой план-график учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов из расчета следующего количества часов (1 четверть – 24 часа, 2 четверть – 24 часа, 3 четверть – 30 часов, 4 четверть – 24 часа).

Б) Разработайте поурочный рабочий (тематический) план по физической культуре на четверть в школе для начальных, средних или старших классов (на основе ранее разработанного годового плана-графика).

В) Разработайте план-конспект урока физической культуры в школе для начальных, средних или старших классов (на основе ранее разработанного вами поурочного рабочего плана).

### Тестовые задания по теме «Основы спортивной тренировки»

#### Демонстрационный вариант

**Цель:** Отработка умений практического выбора и применения средств и методов спортивной тренировки.

А) Выберите какой-нибудь вид спорта и применительно к этому виду спорта приведите примеры конкретных физических упражнений:

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1.	Избранные соревновательные упражнения	1. _____ 2. _____ 3. _____
2.	Специально подготовительные упражнения	Подводящие 1 _____. 2 _____. 3 _____. Развивающие 1 _____. 2. _____ 3. _____
3.	Общеподготовительные упражнения	1. _____ 2. _____ 3. _____

Б) Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки:

- при освоении спортивной техники;
- при воспитании физических качеств.

В) При использовании в спортивной тренировке соревновательного метода различные соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по четыре примера:

- усложнения условий соревнований;
- облегчения условий соревнований.

**Тестовые задания по теме «Структура многолетней подготовки спортсменов»**  
**Демонстрационный вариант**

**Цель:** Отработка умений составления программы воспитания физических качеств в процессе спортивной тренировки.

А) Составьте методику воспитания **быстроты движений** (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

Б) Составьте методику воспитания **скоростно-силовых способностей** (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

В) Составьте методику воспитания **собственно-силовых способностей** (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

Г) Составьте методику развития **гибкости** (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

Д) Составьте методику развития **координационных способностей** (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

*Методика выполнения задания:* 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их *в методически правильной последовательности*; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

**Тестовые задания по теме «Основы построения процесса спортивной подготовки»**

**Демонстрационный вариант**

**Цель:** Используя знания, полученные в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» решить ситуационные задачи, определив проблему и пути её решения и обосновав свое решение.

А) Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

*Задание:* Определите методическую ошибку тренера и устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Б) Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизации и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

*Задание:* 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

В) При воспитании быстроты многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа, стабилизации параметров движений и образованию так называемого скоростного барьера. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

*Задание.* Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Г) Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

*Задание.* Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Д) В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

*Задание.* Определите, кто из них прав.

### **Тестовые задания по теме «Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки»**

#### **Д е м о н с т р а ц и о н н ы й в а р и а н т**

**Цель:** Отработка умений составления планов тренировки на мезо- и микроцикл.

А) Составьте индивидуальный месячный план тренировки (подготовительный, соревновательный или переходный период тренировки – на выбор) на примере избранного вида спорта.

Б) Составьте индивидуальный план недельного микроцикла тренировки с логическим обоснованием чередования направленности тренировок и выбранных средств тренировки в избранном виде спорта:

- в подготовительном периоде;
- в соревновательном периоде;
- в переходном периоде.

## **Тестовые задания по теме «Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов»**

### **Демонстрационный вариант**

**Цель:** Отработка умений методов контроля функционального состояния и подготовленности спортсмена.

А) Подберите показатели оценки состояния подготовленности спортсмена применительно к избранному виду спорта:

- специальной физической подготовленности;
- технической подготовленности;
- тактической подготовленности.

Б) Перечислите методы комплексного контроля для определения уровня подготовленности спортсмена.

В) Перечислите методы 1) педагогического и 2) медицинского контроля, используемые в подготовке спортсмена:

- оперативного контроля;
- текущего контроля;
- этапного контроля.

### ***Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий по практической подготовке***

Выполнение заданий по практической подготовке является одной из форм обучения, направленной на организацию и повышение уровня самостоятельной работы студентов, целью которой является расширение их научного кругозора, ознакомление с методологией научного поиска, формирование практических навыков, соответствующих профилю образовательной программы.

Задания по практической подготовке, как форма обучения студентов, - это самостоятельное выполнение заданий, имеющих практическую ценность для специалиста, осуществляющего свою профессиональную деятельность в сфере физической культуры и спорта. При проведении заданий по практической подготовке должны выполняться методики, тесно связанные с практикой физкультурной и спортивной деятельности.

При выполнении заданий по практической подготовке необходимо:

- с максимальной полнотой использовать литературу по заданной теме (как рекомендуемую, так и самостоятельно подобранную) для правильного понимания методики выполнения тестовых процедур и интерпретации полученных данных;

- верно (без искажения алгоритма тестовой процедуры) выполнить практические задания;

- уяснить для себя и изложить полученные результаты в виде краткого отчета..

Отчет о проведении заданий по практической подготовке должен заканчиваться резюмирующей частью, основанной на интерпретации полученных результатов.

Задачи студента при выполнении заданий по практической подготовке заключаются в следующем:

1. в соответствии с требованиями тестовой процедуры организовать проведение исследования;

2. четко соблюдать алгоритм проведения тестовой процедуры;

3. показать умение выполнять функциональную пробу или тест;

4. провести, при необходимости соответствующую математическую обработку полученных данных;

5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал

б. интерпретировать полученные данные, объяснить их и сделать объективное заключение.

Отчет по заданиям практической подготовки оценивается преподавателем кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к экзамену по изучаемому курсу.

Работа, в которой допущены грубые ошибки в методике проведения теста или интерпретации полученных данных, не оценивается, а задание выполняется повторно.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления результатов выполнения заданий. План выполнения заданий по практической подготовке составляется на основе программы курса. Отчет должен быть подписан и датирован, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем отчета должен быть в пределах 2-3 стр. формата А 4 (Шрифт - Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

### **Критерии оценивания в 5 семестре**

Оценка **«отлично» (4 балла)** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка **«хорошо» (3 балла)** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка **«удовлетворительно» (2 балла)** выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур, однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка **«неудовлетворительно» (0-1 балл)** выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Качественно выполненное задание по практической подготовке оценивается от 1 до 4 баллов за каждое из тестовых заданий, всего в пятом семестре можно получить 20 баллов.

### **Критерии оценивания в 6 семестре**

Оценка **«отлично» (3 балла)** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения и рекомендации.

Оценка **«хорошо» (2 балла)** выставляется, если отчет студента написан грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, методика проведения проб и тестовых процедур точно выдержана. Студент правильно интерпретирует полученные данные, основе этих данных дает аргументированные заключения, однако затрудняется дать рекомендации по полученным данным.

Оценка **«удовлетворительно» (1 балл)** выставляется, если студент выполнил задание, в соответствии с требованиями организации и проведения тестовых процедур,

однако затрудняется в интерпретации полученных данных, не может сформулировать заключение и дать рекомендации по результатам исследования.

Оценка **«неудовлетворительно» (0 баллов)** выставляется, если студент при выполнении заданий нарушил порядок и методику проведения тестирования, получил необъективные данные, испытывает затруднение в обработке и интерпретации полученных данных, то есть цель выполнения задания по практической подготовке не достигнута.

Качественно выполненное задание по практической подготовке оценивается от 1 до 3 баллов за каждое из тестовых заданий, всего в шестом семестре можно получить 21 балл.

## **1.2 Тест по материалу дисциплины 5 семестр**

По завершению изучения учебной дисциплины в 5 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему пройденному материалу, оцениваемый от 0 до 40 баллов. Тест включает 40 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

### **Примеры тестовых вопросов для студентов в 5 семестре**

#### **1. Основными задачами физической культуры являются:**

- 1) физическая подготовка и контроль над уровнем развития физических качеств;
- 2) оздоровительная, образовательная и воспитательная;
- 3) формирование специальных знаний, умений и навыков;
- 4) формирование потребностей и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

#### **2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

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

#### **3. Физические упражнения – это:**

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

#### **4. Критериями эффективности техники выполняемого упражнения являются:**

- 1) спортивный результат;
- 2) соответствие эталонным параметрам техники;
- 3) соответствие биомеханическим и физиологическим параметрам эталонной техники;
- 4) разница между реальным результатом и возможным;
- 5) биомеханические критерии, определяющие эффективность техники

## 6 семестр

По завершению изучения учебной дисциплины в 6 семестре студентам предлагается итоговый тест по всему материалу, пройденному в 6 семестре. Тест включает 40 вопросов и оценивается от 0 до 40 баллов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

### Примеры тестовых вопросов для студентов в 6 семестре

#### 1. Основное направление физического воспитания взрослого населения:

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

#### 2. Планирование в физическом воспитании – это:

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

#### 3. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

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

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

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

### 1.3. Задания для промежуточной аттестации

#### Промежуточная аттестация оценивает сформированность компетенции ПК-1.

Промежуточная аттестация в 5 семестре проводится в форме зачета. Зачет включает в себя теоретические вопросы.

#### Примерные вопросы к зачету

1. Понятия «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура», «спорт». Система физического воспитания и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методологические, программно-нормативные и организационные).

2. Цель и задачи физического воспитания (специфические и общепедагогические).
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
4. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания:
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с умственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с нравственным?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
  - как осуществляется взаимосвязь физического воспитания с трудовым?
5. Методы воспитания (традиционные – убеждения, упражнения, наглядный пример, поощрения, наказания; неформально-межличностные; тренингово-игровые; рефлексивные – самоанализ, переживание).
6. Средства физической культуры.
7. Содержание и форма физического упражнения. Взаимосвязь содержания и формы физического упражнения.
8. Фазы техники физических упражнений. Основа, определяющее звено, детали техники.
9. Пространственные, пространственно-временные, временные, динамические характеристики движений.
10. Критерии эффективности техники физических упражнений.
11. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
12. Классификация физических упражнений.
13. Оздоровительные силы природы.
14. Гигиенические факторы.
15. Специфические методы физического воспитания.
16. Общепедагогические методы физического воспитания.
17. Методы обучения двигательным действиям.
18. Методы воспитания физических качеств.
19. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
20. Словесные методы и методы обеспечения наглядности в физическом воспитании.
21. Общеметодические принципы физического воспитания.
22. Специфические принципы физического воспитания.
23. Характеристика двигательного умения и двигательного навыка. Последовательность формирования двигательного навыка.
24. Закономерности формирования двигательного навыка.
25. Этапы процесса обучения и их задачи.
26. Сила как физическое качество. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
27. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
28. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства методы воспитания выносливости. Методика воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
29. Гибкость. Виды гибкости. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
30. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

### **6 семестр**

В 6 семестре проводится промежуточная аттестация в форме экзамена. Экзамен проводится по билетам. Каждый билет содержит три вопроса.

#### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Цель, задачи и средства физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
3. Критерии эффективности техники физических упражнений.
4. Ближайший и кумулятивный эффекты физических упражнений.
5. Методы физического воспитания.
6. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.
7. Сила как физическое качество. Средства, методы и методики воспитания силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Скоростные способности человека. Факторы, влияющие на скоростные способности. Средства, методы и методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.
9. Выносливость и факторы ее определяющие. Средства, методы и методики воспитания выносливости. Воспитание специфических типов выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости. Показатели выносливости – запас скорости, индекс выносливости, коэффициент выносливости.
10. Гибкость. Виды гибкости. Средства, методы и методики воспитания гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
11. Двигательно-координационные способности, классификация и факторы, их определяющие. Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.
12. Задачи, средства и формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
13. Задачи и средства и формы организации физического воспитания детей в школе.
14. Формы организации физического воспитания школьников в системе внешкольных учреждений и в семье.
15. Урок физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность.
16. Основные направления и формы организации физического воспитания в вузе.
17. Виды планирования в физическом воспитании. Основные документы планирования.
18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. Виды и методы контроля.
19. Физическая культура в режиме трудового дня и в быту трудящихся.
20. Формы организации и методические основы занятий физическими упражнениями людей пожилого и старшего возраста.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиональные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
22. Основные направления оздоровительной физической культуры. Физкультурно-оздоровительные системы и методики.

23. Способы регламентации нагрузки и методические правила проведения физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
24. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
25. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
26. Социальные функции спорта (общие и специфические).
27. Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт общедоступный и спорт высших достижений. Какие направления включают каждый из них.
28. Компоненты системы тренировочно-соревновательной подготовки. Их функциональное назначение.
29. Средства спортивной тренировки.
30. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
31. Принципы спортивной тренировки.
32. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
33. Единство общей и специальной подготовки.
34. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Правила соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
35. Цикличность тренировочного процесса.
36. Основные стороны спортивной тренировки.
37. Спортивно-техническая подготовка спортсмена
38. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена
39. Физическая подготовка спортсмена.
40. Психическая подготовка спортсмена.
41. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Зоны интенсивности.
42. Этапы многолетней спортивной подготовки.
43. Построение тренировки в малых циклах, характеристика и виды микроциклов.
44. Построение тренировки в средних циклах, характеристика и виды мезоциклов.
45. Построение тренировки в больших циклах, характеристика и структура макроциклов.
46. Содержание и организация тренировочного процесса в подготовительный период.
47. Содержание и организация тренировочного процесса в соревновательный период.
48. Содержание и организация тренировочного процесса в переходный период.
49. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов.
50. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние на организм длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.
51. Характеристика периода вработывания. Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе.
52. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.
53. Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.
54. Комплексный контроль в подготовке спортсмена. Виды контроля.
55. Формы учета в процессе спортивной тренировки. Документы учета.
56. Спортивный отбор и спортивная ориентация. Этапы спортивного отбора.
57. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура в спортивной подготовке.
58. Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата.

59. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса.  
 60. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья.

**Критерии оценивания ответа по промежуточной аттестации в 5 семестре**

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
40 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

**Критерии оценивания ответа по промежуточной аттестации в 6 семестре**

Оценка	Критерии
10 баллов	Отличает какой-либо объект от аналогов только тогда, когда ему их предъявляют в готовом виде. Узнает предмет, но не может дать формулировку основных понятий. Не разбирается в предмете вопроса.
20 баллов	Полное воспроизведение изученных правил, определений, формулировок и т.п., однако затрудняется что-либо объяснить. Отвечает на вопросы по перечислению и описанию отдельных фактов, правил, положений. В ответе демонстрирует полное и точное изложение основных категорий без существенных искажений в толковании терминов.
30 баллов	Осознанное усвоение теоретических знаний, проявляет способность к самостоятельным выводам. Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории, связанных с аргументацией, обоснованием, разъяснением смысла. В ответе выявляет причинно-следственные связи, разъясняет закономерности явлений.
39 баллов	Творчески применяет полученную ранее информацию, использует в ответе факты из дополнительной литературы, формулирует самостоятельно новые знания на базе усвоенных. Отвечает на вопросы, требующие творческого мышления. Может самостоятельно ставить проблемные вопросы и ситуации и демонстрировать пути их решения. Иллюстрирует ответы соответствующими примерами, теория используется для анализа и объяснения практики, сравниваются различные подходы и обосновывается личная позиция.

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности в 5 семестре**

<b>Тестовые задания по темам</b>	<b>Проверочный (итоговый) тест</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Итого</b>
20	40	40	100

**Тестовые задания по темам**

Выполнение тестовых заданий по **практической подготовке** – от 0 до 20 баллов (от 1 до 4 баллов за каждое из 5 выполненных заданий).

**Проверочный (итоговый) тест**

Итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (1 балл за правильный ответ) – от 0 до 40 баллов;

**Промежуточная аттестация. Зачет – от 0 до 40 баллов.**

**0-10 баллов** – неудовлетворительный ответ

**11-20 баллов** - ответ на «удовлетворительно»

**21-30 баллов** - ответ на «хорошо»

**31-40 баллов** – ответ на «отлично»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» составляет 100 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

50 баллов и более	«зачтено»
менее 50 баллов	«не зачтено»

**Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности в 6 семестре**

<b>Тестовые задания по темам</b>	<b>Проверочный (итоговый) тест</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Итого</b>
21	40	39	100

**Тестовые задания по темам**

Выполнение тестовых заданий по **практической подготовке** – от 0 до 21 баллов (от 1 до 3 баллов за каждое из 7 выполненных заданий).

**Проверочный (итоговый) тест**

Итоговый тест по пройденному материалу, включающий 40 вопросов (1 балл за правильный ответ) – от 0 до 40 баллов;

**Промежуточная аттестация. Зачет – от 0 до 39 баллов.**

**0-10 баллов** – неудовлетворительный ответ

**11-20 баллов** - ответ на «удовлетворительно»

**21-30 баллов** - ответ на «хорошо»

**31-39 баллов** – ответ на «отлично»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине «Теория и методика физического воспитания и спорта» составляет 100 баллов.

**Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов в оценку**

86-100 баллов	«отлично»
66-85 баллов	«хорошо»
51-65 баллов	«удовлетворительно»
меньше 51 баллов	«неудовлетворительно»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2022 года).

Автор: Тимушкин А.В.