

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

 (подпись) Матвеев П.В.
 ФИО
 «___» _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	О Естественнонаучный
Выпускающая кафедра	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Кафедра-разработчик рабочей программы	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

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

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2024

Программу составил:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Соловьёв Михаил Максимович, к.пед.н., доцент

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Разделы рабочей программы

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

Приложения к рабочей программе дисциплины

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-1 — способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-14 — способность осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса
ОПК-2 — способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-1

знания:

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

умения:

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

навыки:

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

ОПК-14

знания:

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

умения:

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

навыки:

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

ОПК-2

знания:

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

умения:

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

навыки:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

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

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

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

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

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

3.2. Аудиторный практикум

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

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

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

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

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Условные обозначения:

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет;
- экзамен.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

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

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

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

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

Современные профессиональные базы данных:

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

Информационные справочные системы:

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

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

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

6.2. Практические занятия:

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

6.3. Прочее:

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

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению 49.03.01 *Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете О Естественнoнаучный БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

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

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

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

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

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

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

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет;
- экзамен.

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

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

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

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

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

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

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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

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

Задание

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

Контроль посещаемости

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

Тест

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

Вопросы к зачету

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

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

Вопросы к экзамену

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

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

Зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 100 баллов, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено» необходимо набрать 60 баллов и более. Менее 60 баллов – оценка «не зачтено».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта, обучающийся получает билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «зачтено» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

Экзамен

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 84 балла, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «удовлетворительно» или «хорошо» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «удовлетворительно» необходимо набрать от 51 до 74 баллов, для оценки «хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 51 балла – оценка «неудовлетворительно».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме экзамена студенту выдается билет, состоящий из двух вопросов. Для получения оценки «отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «неудовлетворительно».

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

Критерии оценивания

ОПК-1

Вопросы открытого типа:

- № 1 Опишите основные функции физической культуры в обществе.
- № 2 Каковы особенности физического воспитания в зависимости от возрастных этапов?
- № 3 Какие принципы учитываются при планировании уроков физической культуры?
- № 4 Какие основные принципы необходимо учитывать при планировании программы физического воспитания?
- № 5 Какова роль физических упражнений в укреплении здоровья?
- № 6 Опишите связь между физическим воспитанием и социальным развитием личности.
- № 7 Какие факторы необходимо учитывать при разработке программы физического воспитания для подростков?
- № 8 Какие физиологические процессы происходят в организме во время аэробных тренировок?
- № 9 Как регулярные физические упражнения влияют на иммунную систему человека?
- № 10 Как возраст влияет на подходы к физической активности и тренировкам?
- № 11 Какие особенности определяют поведение спортсмена в фазе соревновательной деятельности?
- № 12 Какова роль восстановления в спортивной деятельности и что включает фаза последствий?
- № 13 Какие задачи решаются в рамках тактической подготовки спортсмена?
- № 14 Какие основные элементы спортивной техники определяют успешность выполнения соревновательных действий?
- № 15 Как соревновательная установка спортсмена влияет на его поведение в ходе соревнований?
- № 16 Каковы основные факторы, влияющие на систему классификации спортивных соревнований?
- № 17 Какие преимущества предоставляет единый спортивный календарь для планирования соревнований?
- № 18 Каким образом многолетняя динамика соревновательной практики влияет на подготовку спортсменов?
- № 19 Какие факторы следует учитывать при разработке индивидуализированной системы соревнований для спортсмена?
- № 20 Как планирование спортивных соревнований с учетом годового календаря влияет на результаты спортсменов?

Вопросы закрытого типа:

- № 1 Какая из следующих задач является основной в процессе физического воспитания?
 - А. Развитие только физических качеств.
 - В. Формирование духовных и нравственных качеств.
 - С. Оптимизация развития физических качеств и здоровья.
 - Д. Проведение спортивных соревнований.
- № 2 Какое из перечисленных средств является основным в физическом воспитании?
 - А. Лекарственные препараты.
 - В. Физические упражнения.
 - С. Психологическое воздействие.
 - Д. Медитация.
- № 3 Какой принцип лежит в основе эффективного физического воспитания?
 - А. Принцип случайности.

- В. Принцип постепенности нагрузок.
- С. Принцип исключительности.
- Д. Принцип единоразового воздействия.
- № 4 Что из перечисленного не является специфическим средством физического воспитания?
- А. Физические упражнения.
- В. Режим питания.
- С. Гигиенические процедуры.
- Д. Закаливание.
- № 5 Какая характеристика не относится к показателям физической подготовленности?
- А. Выносливость.
- В. Координация движений.
- С. Социальный статус.
- Д. Сила.
- № 6 Какой метод тренировки наиболее подходит для развития гибкости?
- А. Статическая растяжка.
- В. Интервальная тренировка.
- С. Бег на длинные дистанции.
- Д. Силовые упражнения.
- № 7 Какой тип нагрузки рекомендуется при тренировке на выносливость?
- А. Короткие высокоинтенсивные нагрузки.
- В. Продолжительные умеренные нагрузки.
- С. Нагрузки с максимальным весом.
- Д. Минимальная нагрузка.
- № 8 Какой из следующих типов упражнений лучше всего подходит для развития взрывной силы?
- А. Плавание.
- В. Плиометрические упражнения.
- С. Йога.
- Д. Бег на длинные дистанции.
- № 9 Какой из перечисленных показателей используется для оценки эффективности кардиотренировок?
- А. Частота сердечных сокращений.
- В. Вес тела.
- С. Уровень сахара в крови.
- Д. Сила мышц.
- № 10 Какой из следующих видов активности лучше всего способствует улучшению гибкости?

- А. Плавание.
- В. Силовые тренировки.
- С. Йога.
- Д. Велоспорт.
- № 11 Какое из следующих определений лучше всего описывает понятие "соревновательная деятельность"?
- А. Деятельность спортсменов по участию в спортивных играх и развлечениях.
- В. Совокупность действий, направленных на достижение спортивного результата.
- С. Личностные установки и мотивация спортсменов во время тренировки.
- Д. Осуществление тренировочного процесса с целью улучшения техники.
- № 12 Что является основной целью соревновательной деятельности?
- А. Демонстрация рекордов.
- В. Достижение наивысших физических результатов.
- С. Максимальная реализация достиженческих возможностей.
- Д. Развлечение зрителей.
- № 13 Какой из следующих компонентов не относится к фазам соревновательной деятельности?
- А. Предстартовая фаза.
- В. Фаза оценивания.
- С. Фаза последствий.
- Д. Фаза соревновательной установки.
- № 14 Что из нижеперечисленного помогает спортсменам адаптироваться к изменяющимся условиям во время соревнований?
- А. Стабильность техники.
- В. Вариативность соревновательных действий.
- С. Психологическая подготовка.
- Д. Изменение тактики по ходу соревнований.
- № 15 Каким образом спортсмен может наилучшим образом справиться с психологическим давлением во время соревнований?
- А. Игнорировать соперников.
- В. Использовать заранее подготовленные методы саморегуляции.
- С. Полностью сосредоточиться на физических аспектах подготовки.
- Д. Обратиться за помощью к зрителям.
- № 16 Что из перечисленного лучше всего помогает адаптироваться к изменяющимся условиям на соревнованиях?
- А. Стабильность тренировочного процесса.
- В. Вариативность техники выполнения движений.
- С. Оценка состояния здоровья соперников.
- Д. Быстрая смена соревновательной установки.

- № 17 Какая стратегия наиболее эффективно применяется для предотвращения физического истощения во время длительных соревнований?
- А. Резкое увеличение темпа в начале соревнования.
- В. Поддержание постоянного высокого темпа.
- С. Равномерное распределение усилий на протяжении соревнования.
- Д. Игнорирование физической усталости.
- № 18 Что является главной целью соревновательной мотивации спортсмена?
- А. Развитие физической силы.
- В. Стремление к личностному росту.
- С. Достижение победы или конкретного результата.
- Д. Удовольствие от участия в спортивных мероприятиях.
- № 19 Какая основная цель системы подготовки спортсменов?
- А. Улучшение физической силы.
- В. Постепенное повышение спортивных результатов через целенаправленное развитие качеств.
- С. Максимальная интенсивность тренировок.
- Д. Участие в регулярных соревнованиях.
- № 20 Какой фактор является ключевым при планировании тренировочного макроцикла?
- А. Количество тренировок в неделю.
- В. Время на восстановление между тренировками.
- С. Фазы соревнований и этапы подготовки спортсмена.
- Д. Уровень эмоционального состояния спортсмена.

ОПК-14

Вопросы открытого типа:

- № 1 Как осуществляется контроль физического состояния учащихся в процессе физического воспитания?
- № 2 Какие методы наиболее эффективны для развития силы у подростков?
- № 3 Какие критерии используются для оценки физического развития в рамках школьного физического воспитания?
- № 4 Каковы основные задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях?
- № 5 Какие преимущества имеет использование игровых методов в процессе физического воспитания детей?
- № 6 Как физическая активность влияет на когнитивное развитие детей?
- № 7 Какие преимущества и недостатки существуют у игровых методов в обучении двигательным навыкам?
- № 8 Какие основные компоненты входят в программу физической подготовки для повышения общей выносливости?
- № 9 Какие методы используются для улучшения координации движений у спортсменов и как они влияют на результаты тренировок?
- № 10 Опишите основные принципы планирования тренировочного процесса и их влияние на результаты.
- № 11 Опишите ключевые фазы соревновательной деятельности и их значение для подготовки спортсмена.
- № 12 В чем заключается роль тактического мышления в спортивных соревнованиях?
- № 13 Какие виды соревновательных действий можно выделить в спортивных играх?
- № 14 Какие отличия существуют между тактикой и техникой в спортивной деятельности?

- № 15 Как спортсмену следует готовиться к соревнованиям, чтобы избежать перегрузки и эмоционального выгорания?
- № 16 Как варьирование тренировочных нагрузок может повлиять на спортивные результаты?
- № 17 Какие действия следует предпринять спортсмену, если тактика соревнования не приносит ожидаемого результата?
- № 18 Каково значение корректировки соревновательной установки в процессе многодневных соревнований?
- № 19 Как влияет соревновательная мотивация на результаты спортсмена?
- № 20 Опишите основные принципы построения тренировочного макроцикла.
Вопросы закрытого типа:
- № 1 Какой принцип организации урока физической культуры является основополагающим?
- А. Принцип смены деятельности.
- В. Принцип непрерывности и систематичности.
- С. Принцип варьирования интенсивности.
- Д. Принцип спонтанности.
- № 2 Какая из следующих методик наиболее эффективна для повышения аэробной выносливости?
- А. Бег на короткие дистанции.
- В. Тренировки с отягощениями.
- С. Интервальный бег.
- Д. Статическая растяжка.
- № 3 Что является основным принципом при планировании физических нагрузок?
- А. Постоянство нагрузки.
- В. Индивидуализация нагрузки.
- С. Максимальная интенсивность с первых занятий.
- Д. Однообразие упражнений.
- № 4 Что является основным фактором, влияющим на восстановление после физических нагрузок?
- А. Время суток.
- В. Питание и гидратация.
- С. Вид используемого спортивного инвентаря.
- Д. Количество тренировочных сессий.
- № 5 Какой из перечисленных методов тренировки наиболее эффективен для улучшения аэробной выносливости?
- А. Силовые тренировки.
- В. Интервальные тренировки.
- С. Гимнастика.
- Д. Статическая растяжка.
- № 6 Какой из перечисленных методов обучения чаще всего используется в круговой тренировке?
- А. Игровой метод.

- В. Метод соревнования.
- С. Метод станций.
- Д. Метод самоконтроля.
- № 7 Какая из следующих форм построения занятия наиболее подходит для работы с большим количеством участников?
- А. Фронтальный метод.
- В. Метод малых групп.
- С. Индивидуальный метод.
- Д. Командный метод.
- № 8 Какой из перечисленных документов составляет учитель для планирования работы на учебный год?
- А. Конспект урока.
- В. Календарно-тематическое планирование.
- С. Программа тестирования.
- Д. Журнал учета посещаемости.
- № 9 Какой вид контроля чаще всего используется для мониторинга здоровья учащихся в процессе физического воспитания?
- А. Периодическое медицинское обследование.
- В. Наблюдение учителя.
- С. Анкетирование.
- Д. Самоконтроль.
- № 10 Что является основным критерием при планировании уроков физической культуры?
- А. Погодные условия.
- В. Возраст и уровень подготовленности учащихся.
- С. Время суток.
- Д. Наличие спортивного инвентаря.
- № 11 Что из перечисленного лучше всего описывает понятие "соревновательная установка"?
- А. Система тренировочных упражнений.
- В. Личностная предрасположенность к соревнованиям и внутренний настрой на достижение результата.
- С. Внешние условия, влияющие на успех спортсмена.
- Д. Тактика, разработанная тренером для участия в соревнованиях.
- № 12 Какой компонент НЕ входит в состав тактической подготовки спортсмена?
- А. Планирование действий.
- В. Оценка состояния соперников.
- С. Упражнения на силу и выносливость.
- Д. Коррекция действий в зависимости от ситуации.

- № 13 Что является важнейшим элементом фазы предстартовой подготовки?
- A. Постановка цели на соревнование.
 - B. Мотивация спортсмена.
 - C. Психологическая настройка и разминка.
 - D. Разработка тактики.
- № 14 Какую роль играет "вариативность" в спортивной технике?
- A. Повышает стабильность выполнения движений.
 - B. Позволяет адаптировать технику к меняющимся условиям.
 - C. Улучшает физическую подготовку спортсмена.
 - D. Обеспечивает максимальную точность выполнения движений.
- № 15 Какое из перечисленных действий наиболее важно для успешного выступления в командных соревнованиях?
- A. Индивидуальные результаты каждого игрока.
 - B. Оценка стратегии соперников.
 - C. Слаженность действий всех членов команды.
 - D. Постоянное изменение тактики игры.
- № 16 Что является основной целью первичной спортивной ориентации?
- A. Определение возможностей участия в международных соревнованиях.
 - B. Выбор спортивной специализации на основе предрасположенностей.
 - C. Участие в спортивных мероприятиях для получения опыта.
 - D. Оценка физической подготовленности спортсмена.
- № 17 Каким образом чаще всего определяется спортивная предрасположенность спортсмена?
- A. Через наблюдение за тренировочным процессом.
 - B. С помощью генетического тестирования.
 - C. Посредством специального тестирования физических и психологических характеристик.
 - D. На основании истории спортивных достижений.
- № 18 Что является важным фактором при постановке долгосрочных спортивных целей?
- A. Способность спортсмена выполнять соревновательные действия.
 - B. Социальные и экономические условия.
 - C. Психологическая мотивация и стабильность.
 - D. Конкретизация этапов подготовки и прогнозирования.
- № 19 Какие факторы влияют на эффективность начальной спортивной ориентации?
- A. Социальные факторы и семейная поддержка.
 - B. Генетическая предрасположенность и предыдущие успехи.
 - C. Уровень конкуренции и условия соревнований.
 - D. Индивидуальные интересы и физическая подготовленность.

№ 20 На каком этапе индивидуального развития следует выявлять спортивную предрасположенность?

А. В начальной школе.

В. В период юношеского возраста.

С. В подростковом возрасте.

Д. В зрелом возрасте.

ОПК-2

Вопросы открытого типа:

№ 1 Какие методы используются для развития выносливости у спортсменов?

№ 2 Какие методы наиболее эффективны для развития координации движений у детей младшего школьного возраста?

№ 3 Опишите влияние регулярных физических упражнений на психоэмоциональное состояние подростков.

№ 4 Опишите основные методы воспитания силы у подростков и их преимущества.

№ 5 Какие аспекты необходимо учитывать при разработке программы физического воспитания для младших школьников?

№ 6 Опишите основные методы развития выносливости у спортсменов и их эффективность.

№ 7 Какие преимущества и недостатки имеет фронтальная форма построения занятий?

№ 8 Опишите особенности круговой тренировки и ее влияние на физическую подготовку.

№ 9 Каковы основные этапы построения занятия по физической культуре и их значимость?

№ 10 Как организовать эффективное групповое занятие с учетом разных уровней физической подготовленности участников?

№ 11 Как соревновательная установка формируется и как она влияет на поведение спортсмена во время соревнований?

№ 12 Какие факторы влияют на успешную тактическую подготовку спортсмена?

№ 13 Какие преимущества дает вариативность техники в спортивной деятельности?

№ 14 Каковы ключевые элементы правильной соревновательной тактики и их роль в достижении успеха?

№ 15 Какие факторы влияют на успешное восстановление спортсмена в фазе послепедагогического?

№ 16 Какие основные подходы используются для выявления индивидуальной спортивной предрасположенности и как они влияют на выбор спортивной специализации?

№ 17 Какова роль постановки долгосрочных целей в процессе подготовки спортсмена и что следует учитывать при их формулировке?

№ 18 Какие этапы включает процесс начальной спортивной ориентации и как они влияют на дальнейшее развитие спортсмена?

№ 19 Как влияет точная постановка долгосрочных целей на успешность спортивной карьеры?

№ 20 Какие методы и инструменты можно использовать для количественного прогнозирования спортивных результатов?

Вопросы закрытого типа:

№ 1 Какой метод воздействия используется для достижения высокой скорости и силы?

А. Плавание.

В. Метод изометрических упражнений.

С. Метод максимальных усилий.

Д. Легкая пробежка.

№ 2 Какой из методов тренировки используется для развития быстроты?

А. Круговая тренировка.

- В. Интервальный метод.
- С. Метод повторного выполнения.
- Д. Статическая нагрузка.
- № 3 Какая характеристика наиболее важна при оценке выносливости спортсмена?
- А. Скорость реакции.
- В. Способность длительно выполнять физическую работу.
- С. Мышечная сила.
- Д. Гибкость.
- № 4 Какой из перечисленных факторов наиболее влияет на физическое развитие детей?
- А. Образовательная среда.
- В. Социальное окружение.
- С. Генетическая предрасположенность.
- Д. Мотивация.
- № 5 Какой показатель является критерием оценки уровня гибкости?
- А. Мышечная масса.
- В. Уровень тестостерона.
- С. Амплитуда движений в суставах.
- Д. Частота сердечных сокращений.
- № 6 Какая из следующих методик используется для оценки физического развития детей?
- А. Визуальный осмотр.
- В. Анкетирование.
- С. Антропометрия.
- Д. Анализ успеваемости в школе.
- № 7 Что из перечисленного является основным средством развития силы?
- А. Упражнения на растяжку.
- В. Аэробные упражнения.
- С. Упражнения с отягощениями.
- Д. Медитация.
- № 8 Что из перечисленного является основным показателем гибкости?
- А. Максимальный вес, который можно поднять.
- В. Способность к быстрому восстановлению.
- С. Амплитуда движений в суставах.
- Д. Скорость реакции.
- № 9 Что из перечисленного является обязательным элементом структуры урока физической культуры?
- А. Разминка.
- В. Теоретическое тестирование.

- С. Самостоятельная работа.
- № 10 D. Диагностика здоровья.
Какой из следующих видов контроля чаще всего используется для оценки физической подготовленности школьников?
- А. Визуальный контроль.
- В. Тестирование физических качеств.
- С. Самоконтроль.
- № 11 D. Контроль теоретических знаний.
Какая из фаз спортивной деятельности отвечает за восстановление после соревнований?
- А. Соревновательная фаза.
- В. Фаза последствий.
- С. Подготовительная фаза.
- № 12 D. Фаза достижения.
Что является основным принципом спортивной тактики?
- А. Выполнение действий в максимально быстром темпе.
- В. Определение целей на основе физической подготовки.
- С. Применение заранее разработанных решений и адаптация к изменяющимся условиям.
- № 13 D. Опора на личные мотивы и установки спортсмена.
Какие из перечисленных аспектов НЕ относятся к показателям надежности техники соревновательных действий?
- А. Стабильность выполнения.
- В. Вариативность движений.
- С. Эффективность в соревновательных условиях.
- № 14 D. Поддержание правильной эмоциональной установки.
Что влияет на успешность соревновательной деятельности в командных видах спорта?
- А. Личностная мотивация каждого игрока.
- В. Слаженность действий всей команды.
- С. Соревновательный настрой тренера.
- № 15 D. Эффективность рефлексивных действий капитана команды.
Что включает в себя фаза предстартовой подготовки спортсмена?
- А. Разминка и психологическая настройка.
- В. Анализ предыдущих выступлений.
- С. Физическое восстановление.
- № 16 D. Обсуждение с тренером плана соревнования.
Какой основной критерий используется для классификации соревнований в спорте?

- А. Уровень физической подготовки участников.
- В. Важность соревнований для карьеры спортсмена.
- С. Специфика организационных и соревновательных условий.
- Д. Возрастная категория участников.
- № 17 Что представляет собой "индивидуализированная система состязаний"?
- А. Соревнования, организованные с учетом физических особенностей участников.
- В. Индивидуальные тренировки с элементами соревновательной деятельности.
- С. Система соревнований, разработанная для каждого спортсмена персонально.
- Д. Командные соревнования с учетом уровня подготовки.
- № 18 Что является ключевым фактором в планировании спортивных соревнований?
- А. Частота соревнований.
- В. Возможность участия всех желающих спортсменов.
- С. Организация отдыха между соревнованиями.
- Д. Время проведения соревнований в рамках годового спортивного календаря.
- № 19 Какие соревнования включаются в единый спортивный календарь?
- А. Все региональные и межрегиональные соревнования.
- В. Только соревнования международного уровня.
- С. Все значимые соревнования национального и международного уровня.
- Д. Соревнования по олимпийским видам спорта.
- № 20 Какой тренд наблюдается в многолетней динамике соревновательной практики спортсменов?
- А. Увеличение длительности соревнований.
- В. Рост количества соревнований и их плотности в календаре.
- С. Снижение уровня конкуренции в соревнованиях.
- Д. Сокращение числа участников в соревнованиях высокого уровня.