

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)**

*Колледж*  
*Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева*

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель ЦК (МО)  
Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО)  
от «26» мая 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**учебной дисциплины**  
*Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности*

Составитель(и)	Шульгин В.В. старший преподаватель кафедры физической культуры
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приёма (курс)	2027 (2, 3, 4)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины: *Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности*».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины (учебной дисциплины)		
	Практический опыт	Умения	Знания
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	- применяет знания физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности; - применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей	- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов	- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной

		<p>физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</li> </ul>	<p>деятельности в школе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;</li> <li>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- основы судейства по изученным базовым видам спорта;</li> <li>-разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>
<p>ПК 2.2</p> <p>Систематизировать педагогический</p>	<p>–систематизировать педагогический опыт в области физической</p>	<p>– осуществлять выбор средств и методов для решения задач</p>	<p>- определяет основные понятия теории физической</p>

<p>опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.</p>	<p>культуры и спорта; – изучения профессиональной литературы, – проведения самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.</p>	<p>физического воспитания и спорта; – использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.</p>	<p>культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; -перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения»,</p>
--	--	---	---

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента практического опыта (только для учебной дисциплины), умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация

У.1 - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	опрос	Дифференцированный зачет
У.2 выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;		
У.3 использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		
У.4 применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;		
У5. обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос	
У.6 подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.		
3.1. историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Тест, словарь	
3.2 терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;		
3.3 технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурноспортивной деятельности;	Сообщение, опрос	
3.4 содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	Тест, сообщение	
3.5 методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурной спортивной деятельности;		
3.6 особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Тест,опрос	Экзамен
3.7 Основные составляющие спортивной тренировки		

#### **4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

##### **4.1 Контрольные задания для текущего контроля**

###### *Опрос*

1. Влияние гидродинамических сопротивлений (лобового, трения, вихревого и волнового) на технику плавания и достижения высоких спортивных достижений.
2. Влияние на технику плавания и спортивные достижения плавучести и равновесия тела в воде; разновидности и возможности устранения недостатков.
3. Водное поло и синхронное плавание: общая характеристика и возможности их использования в процессе обучения и тренировки по плаванию.
4. Игры и развлечения на воде: классификация и характеристика; выбор игр в зависимости от этапа обучения, методические требования; место игр в учебном и учебно-тренировочном процессе.
5. Классификация, характеристика и особенности эксплуатации спортивных сооружений для обучения, тренировки и других мероприятий на воде; инвентарь и оборудование.
6. Методическая последовательность изучения элементов техники способов плавания и ее разновидности.
7. Организация проведения соревнований по плаванию; обязанности судей и их взаимодействие; подготовка и проведение открытия и закрытия.
8. Особенности организации и методика обучения плаванию лиц различного возраста, пола, уровня подготовленности и других факторов.
9. Особенности организации и методики обучения в условиях глубокого бассейна и естественного водоема (при различных погодных условиях).
10. Особенности организации и методики обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.
11. Плавание в системе физического воспитания населения; спортивное, прикладное и оздоровительное значение плавательного спорта.
12. Подводный спорт и прыжки в воду: общая характеристика и возможности их использования в процессе обучения и тренировки по плаванию.
13. Подготовка и проведение водно-спортивных праздников и других мероприятий, проводимых на воде в различных условиях.
14. Подготовка и проведение искусственного дыхания при двигательном воздействии и «изо рта в рот», а также непрямого массажа сердца; техника безопасности.
15. Подготовка к проведению соревнований по плаванию; содержание планирующей документации; характеристика этапной работы главного судьи.
16. Последовательность и характеристика действий спасателя при оказании помощи терпящему бедствие пострадавшему при наличии плавающих и подручных средств, а также в плавь.
17. Правила поведения и техника безопасности при проведении учебных занятий и массовых купаний в бассейнах различного типа и на естественных водоемах.
18. Применение практических методов обучения (упражнения, целостного, целостно-раздельного, игрового и контрольного) в учебном процессе, с учетом особенностей занимающихся и других факторов.
19. Разновидности исходных положений при изучении техники плавания в разделах «на суше» и в воде и особенности их использования в различных условиях.
20. Реализация педагогических принципов обучения (сознательности и активности, доступности, прочности и наглядности) при проведении учебных занятий по плаванию.

###### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

*Устный опрос «Теория и история физической культуры и спорта»*

Реализация педагогических принципов обучения (сознательности и активности, доступности, прочности и наглядности) при проведении учебных занятий по плаванию.

1. Средства словесного и наглядного методов обучения, применяемые в учебном процессе для решения различных задач урока.
2. Структура и содержание урока по обучению плаванию; характеристика частей и содержание разделов урока.
3. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом «дельфин».
4. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом на боку.
5. Техника и методика обучения движений руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.
6. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом на боку; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
7. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом брасс на груди; характеристика отдельных фаз движений; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
8. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом кроль на груди; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
9. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом кроль на спине; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
10. Техника и методика обучения движения ногами при плавании способом «дельфин»; характеристика отдельных фаз движения; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
11. Техника и методика обучения движения руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди.
12. Техника и методика обучения движения руками и согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс на груди.
13. Техника и методика обучения нырянию в длину и глубину; разновидности передвижений и погружений; методическая последовательность обучения и особенности в зависимости от условий. Техника безопасности.
14. Техника и методика обучения подготовительных упражнений по освоению с водой; задачи, разновидности, и особенности выполнения.
15. Техника и методика обучения простых и сложных поворотов в спортивном плавании; характеристика отдельных фаз движений и их взаимодействие; разновидности техники в зависимости от способа плавания; методическая последовательность обучения.
16. Техника и методика обучения стартов прыжкам с тумбочки и «из воды»;
17. Техника преодоления водных преград на плавающих и подручных средствах и без них; групповые и индивидуальные переправы в различных условиях; техника безопасности.



18. Характеристика и содержание этапов многолетней подготовки пловца-спортсмена; критерии отбора.
19. Характеристика отдельных фаз движений и их взаимодействия; разновидности техники; методическая последовательность обучения «на суше» и в воде.
20. Характеристика средств начального обучения плаванию и изучения техники спортивных способов; особенности их применения в учебном процессе при различных условиях работы.

#### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

#### *Тест для проверки знаний обучающихся*

1. К какой группе методов относятся команды тренера?
  1. к наглядным;
  2. к практическим;
  - 3. к словесным;**
  4. к статическим.
2. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?
  - 1. к наглядным;**
  2. к практическим;
  3. к словесным;
  4. к статическим.
3. Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания?
  1. метод целостно-конструктивного упражнения;
  - 2. метод расчленено-конструктивного упражнения;**
  3. метод игрового упражнения;
- 83
4. метод интервального упражнения.
4. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?
  1. с движений ногами;
  2. с движений руками;
  3. с дыхания;
  - 4. с движений ногами и руками.**
5. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?
  - 1. ноги, руки, дыхание;**
  2. дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе;
  3. дыхание, руки, ноги;
  4. дыхание, руки, согласование рук с дыханием, ноги, согласование всех элементов.
6. Что является основным средством в обучении плаванию?
  - 1. упражнение;**
  2. тренер;
  3. очки и маска;
  4. плавательная доска и поплавки.

7. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?
1. общеразвивающие;
  2. специальные;
  - 3. имитационные;**
  4. игровые.
8. Какие плавательные отрезки считаются короткими?
1. до 100м;
  - 2. до 50м;**
  3. до 200м;
  4. до 300м.
9. В каком возрасте наиболее эффективно использовать игровой метод в обучении плаванию?
1. в среднем школьном возрасте;
  2. в младшем и среднем школьном возрасте;
  - 3. в дошкольном и младшем школьном возрасте;**
  4. в старшем школьном возрасте.
10. Какова оптимальная продолжительность занятия по плаванию?
1. 30 минут;
  - 2. 45 минут;**
  3. 1 час;
  4. 1,5 часа.
11. Какая основная форма работы по плаванию с детьми?
1. лекция;
  2. семинар;
  3. тренировка;
  - 4. урок.**
12. Из каких частей состоит урок по плаванию?
- 1. вводная часть, основная, заключительная;**
  2. разминка, заминка;
  3. вводная часть, тренировка, разминка, основная часть;
  4. не делится на части.
13. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?
1. по левой;
  - 2. по правой;**
  3. без разницы;
  4. по какой скажет тренер (инструктор).
14. Сколько длится подготовительная часть урока по плаванию?
1. 10-15 минут;
  2. 15-20 минут;
  3. 20-25 минут;
  - 4. 5-10 минут.**
15. Сколько длится основная часть урока по плаванию?
1. 10-15 минут;
  2. 15-20 минут;
  3. 20-25 минут;
  4. 25-30 минут.
16. Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.

1. правила соревнований;
2. разрядные нормы;
- 3. положение о соревнованиях;**
4. программа соревнований.
17. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?
  1. по возрасту;
  2. по полу;
  3. по полу и плавательной подготовке;
- 4. по возрасту, плавательной подготовке.**
18. В чем преимущество группового метода обучения плаванию перед индивидуальным?
  - 1. присутствует конкуренция и наглядность;**
  2. вместе интереснее;
  3. дети подсказывают друг другу;
  4. группу легче обучать.
19. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть...
  1. обширным и понятным;
  - 2. кратким, образным и легко понимаемым;**
  3. двусмысленным;
  4. научно-обоснованным со ссылками на авторов.
20. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?
  - 1. с помощью тренера (инструктора) по плаванию;**
  2. с помощью друзей;
  3. с помощью родителей;
  4. самостоятельно

#### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;  
 Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;  
 Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;  
 Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

#### *Словарь*

1. Адаптация. Способность живого приспосабливаться к условиям внешней среды.
2. Активная гибкость. Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет активной тяги мышц
3. Антропометрия. Измерение морфологических и функциональных признаков уровня развития организма.
4. Быстрота. Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.
5. Воспитание. Навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной жизни.
6. Восстановление. Повышение сниженной работоспособности.
7. Выносливость. Способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.
8. Гибкость. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
9. Гимнастика. Совокупность упражнений для физического развития организма.
10. Двигательное действие. Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи.
11. Двигательное умение. Степень владения техникой действия, которая отличается

повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач.

12. Двигательный навык. Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью.

13. Движение. Изменение положения тела, или его частей.

14. Здоровье. Правильная, нормальная деятельность живого организма.

15. Игра. Тот или иной вид, способ развлечений.

16. Интервал. Промежуток, расстояние между чем-либо (кем-либо).

17. Исходное положение. Положение тела или его частей в пространстве, необходимое для начала движения.

18. Качество. Наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других.

19. Культура. Совокупность достижений человека в производственном, общественном и умственном отношении.

20. Ловкость. Способность человека быстро овладевать новыми движениями, а также способностью перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

21. Метод. Способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи.

22.. Навык. Умение, созданное упражнениями, привычкой.

23. Нагрузка. Определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых объективных и субъективных трудностей.

24. Образование. Совокупность знаний, полученных специальным обучением.

25. Общая физическая подготовка. Воспитание физических способностей, не специфичных для избранного вида, но так или иначе обуславливающих успех в соревновательной деятельности.

26. Общеразвивающие упражнения. Упражнения комплексной направленности в решении задач воспитания физических качеств, обучения движениям и укрепления здоровья.

27. Определение. Объяснение (формулировка), раскрывающее, разъясняющее содержание, смысл чего-либо.

28. Отдых. Перерыв, свободное от работы время для восстановления сил.

29. Подготовка. Процесс целенаправленного воздействия на специальные способности, обеспечивающие успешность в деятельности.

30. Ритм. Чередование элементов, размеренность в развитии, в движении.

#### *Критерии оценки*

Устный ответ терминов по словарю.

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;

Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;

Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;

Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

#### *Темы сообщений*

1. Легкая атлетика.
2. Обучение легкой атлетике.
3. Основы техники легкой атлетики.
4. Обучение технике спортивной ходьбы.
5. Обучение технике спринтерского бега.
6. Обучение технике бега на средние дистанции.
7. Обучение технике эстафетного бега.
8. Обучение технике барьерного бега.

9. Обучение технике прыжков в длину.
10. Обучение технике прыжков в высоту.
11. Обучение технике легкоатлетических метаний.
12. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
13. Гимнастика.
14. Гимнастика в системе физического воспитания.
15. Виды гимнастики и их классификация.
16. Строевые гимнастические упражнения: основы обучения и терминология.
17. Обучение общеразвивающим упражнениям.
18. Техника исполнения гимнастических упражнений и их классификация.
19. Обучение гимнастическим упражнениям.
20. Снаряды гимнастического многоборья и упражнения на них.

#### *Требования к сообщению*

1. Сообщение не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании сообщения следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы; 3
- . Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Сообщение должно быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;
5. При подготовке сообщения использовать не менее 3-х первоисточников.

#### *Критерии оценки*

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2	Неудовлетворительно

## *Опрос*

1. Воспитание личностных качеств, занимающихся физическими упражнениями.
2. Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности.
3. Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности.
4. Задачи, содержание и пути нравственного воспитания.
5. Задачи и содержание умственного воспитания.
6. Задачи и содержание эстетического воспитания.
7. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности.
8. Самовоспитание.
9. Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями.
10. Формы построения занятий физическими упражнениями.
11. Классификация занятий урочного типа.
12. Содержание и построение занятий урочного типа.
13. Общая характеристика занятий неурочного типа.
14. Содержание урока физического воспитания. Структура урока структура (типовая), микроструктура (конкретная).
15. Классификация занятий неурочного типа.
16. Планирование в физической культуре.
17. Понятие о планировании в физической культуре.
18. Характеристика принципов планирования.
19. Виды планирования, их содержание.
20. Технология разработки документов планирования.

### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений;

### *Тест для проверки знаний обучающихся*

#### **1. Что является основной целью физической культуры?**

А. Повышение уровня промышленного производства

**В. Гармоничное развитие личности**

С. Подготовка к олимпиадам по математике

Д. Развитие музыкальных способностей

#### **2. Как назывался главный спортивный праздник в Древней Греции?**

А. Пифийские игры

**В. Олимпийские игры**

С. Истмийские игры

Д. Немеевы игры

#### **3. Кто считается «отцом» современных Олимпийских игр?**

**В. Пьер де Кубертен**

А. Теодор Рузвельт

С. Арнольд Шварценеггер

Д. Людовик XIV

**4. Какое качество относится к физическим?**

А. Терпение

**В. Выносливость**

С. Ответственность

Д. Дисциплина

**5. Что включает в себя система ГТО?**

А. Только бег

В. Только военную подготовку

**С. Нормативы по различным видам физической подготовки**

Д. Только гимнастические упражнения

**6. В каком году прошли первые современные Олимпийские игры?**

**А. 1896**

В. 1900

С. 1880

Д. 1912

**7. Какой древний народ первым ввёл организованные военные упражнения?**

А. Египтяне

В. Римляне

**С. Спартанцы**

Д. Персы

**8. К какому разделу физической культуры относится гимнастика?**

**А. Прикладные виды**

В. Игровые виды

С. Циклические виды

Д. Единоборства

**9. Какой документ регулирует работу учителей физкультуры?**

А. Семейный кодекс

**В. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)**

С. Конституция

Д. Кодекс строителя

**10. Основная функция разминки — это:**

А. Поднять настроение

**В. Подготовить организм к нагрузкам**

С. Уменьшить аппетит

Д. Повысить скорость реакции

**11. Какой вид спорта относится к циклическим?**

А. Футбол

В. Баскетбол

- C. Бег**
- D. Гимнастика

**12. Кто из этих ученых занимался вопросами физического воспитания?**

- A. Ломоносов
- B. Бехтерев
- C. Коменский**
- D. Ньютон

**13. Что означает термин «физическое развитие»?**

- A. Рост материального благосостояния
- B. Изменение морфологических и функциональных качеств организма**
- C. Изучение строения Земли
- D. Развитие интеллектуальных способностей

**14. Какой вид спорта был включён в программу первых Олимпийских игр?**

- A. Плавание
- B. Теннис
- C. Метание диска**
- D. Фехтование

**15. Что относится к основным методам физической тренировки?**

- A. Объяснительно-иллюстративный
- B. Игровой
- C. Повторный метод**
- D. Творческий

**16. Что формирует здоровый образ жизни?**

- A. Только питание
- B. Только сон
- C. Комплекс привычек, укрепляющих здоровье**
- D. Только занятия спортом

**17. Какое качество относится к скоростным?**

- A. Быстрота реакции**
- B. Сила хвата
- C. Жизненная ёмкость лёгких
- D. Масса тела

**18. Что является противопоказанием для занятий физкультурой?**

- A. Хорошее настроение
- B. Тяжёлые острые заболевания**
- C. Лёгкая усталость
- D. Желание тренироваться

**19. Какой древний народ считал гимнастику основой воспитания?**

- A. Спартанцы**
- B. Египтяне



- C. Древние китайцы
- D. Майя

## **20. Что включает процесс физической подготовки?**

- A. Увеличение налогов
- B. Совокупность упражнений, развивающих физические качества**
- C. Изучение истории спорта
- D. Только беговые упражнения

### *Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;  
Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

### *Темы сообщений*

1. Плавание.
2. Методические основы обучения плаванию.
3. Научно-теоретические основы плавания.
4. Обучение способам спортивного плавания.
5. Кроль на груди.
6. Наиболее распространенные ошибки и способы их устранения.
7. Кроль на спине.
8. Баттерфляй.
9. Брасс.
10. Повороты.
11. Обучение способам прикладного плавания
12. Техника прикладного плавания.
13. Методика обучения прикладному плаванию
14. Спортивные игры.
15. Волейбол.
16. Классификация волейбола.
17. Основные правила игры.
18. Основные понятия и термины.
19. Последовательность обучения технике волейбола.
20. Наиболее важные составляющие игры.

### *Требования к сообщению*

1. Сообщение не копируется дословно из первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате осмысленного обобщения материала первоисточника;
2. При написании сообщения следует использовать только тот материал, который отражает сущность темы; 3
- . Изложение должно быть последовательным и доступным для понимания докладчика и слушателей;
4. Сообщение должно быть с иллюстрациями, таблицами, если это требуется для полноты раскрытия темы;

5. При подготовке сообщения использовать не менее 3-х первоисточников.

*Критерии оценки*

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем.	2	Неудовлетворительно

*Тест для проверки знаний обучающихся*

**1. Кто из мыслителей впервые ввёл понятие гармонического развития человека через движение?**

- A. Сократ
- B. Аристотель
- C. Платон**
- D. Гален

**2. Какой документ впервые систематизировал физическое воспитание в СССР?**

- A. «Положение о физическом воспитании» (1931)**
- B. «Комплекс ГТО» (1930)
- C. Конституция СССР (1936)
- D. «Единая спортивная классификация»

**3. Что является основным принципом тренировки в теории спорта?**

- A. Случайность нагрузок
- B. Линейность прогресса
- C. Суперкомпенсация**
- D. Минимизация стимулов

**4. Какой вид нагрузки преимущественно развивает анаэробную мощность?**

- A. Длительный бег
- B. Интервальный спринт**
- C. Йога
- D. Плавание на длинные дистанции

**5. Кто первым предложил идею о связи физического воспитания с умственным развитием ребёнка?**

- A. Коменский**
- B. Руссо
- C. Песталоцци
- D. Локк

**6. Какая система гимнастики стала основой подготовки в дореволюционной России?**

- A. Шведская
- B. Немецкая**
- C. Английская
- D. Датская

**7. Какой физиолог сформулировал учение об адаптации организма к нагрузкам?**

- A. Павлов
- B. Селье**
- C. Сеченов
- D. Ухтомский

**8. Как называется способность организма восстанавливаться после нагрузки выше исходного уровня?**

- A. Катаболизм
- B. Адаптация
- C. Суперкомпенсация**
- D. Гипоксия

**9. Какой показатель наиболее точно отражает аэробную выносливость?**

- A. Максимальная сила
- B. Жизненная ёмкость лёгких
- C.  $\dot{V}O_2 \max$**
- D. Частота сердечных сокращений в покое

**10. Что относится к структуре двигательного навыка?**

- A. Только координация
- B. Мотивация и сила
- C. Ориентировочная, исполнительная и корректирующая части**
- D. Только автоматизация движения

**11. Какая из стадий обучения двигательному действию считается заключительной?**

- A. Ознакомление
- B. Первичное закрепление
- C. Совершенствование**
- D. Освоение теории

**12. Какой вид спорта впервые появился на Олимпийских играх античности?**

- A. Борьба
- B. Пентатлон
- C. Бег на одну стадию**
- D. Метание копья

**13. Что является основным средством физического воспитания?**

- A. Ритуалы
- B. Трудовая деятельность
- C. Физические упражнения**
- D. Образовательные фильмы

**14. Какой фактор тренировки определяет количество выполненной работы?**

- A. Интенсивность
- B. Плотность
- C. Объём**
- D. Интервальность

**15. С какой целью используется интервальный метод тренировки?**

- A. Увеличение гибкости
- B. Развитие силы кисти
- C. Развитие скоростной выносливости**
- D. Снижение массы тела

**16. Что означает принцип постепенности в тренировках?**

- A. Случайное увеличение нагрузок
- B. Плавное повышение нагрузки согласно уровню подготовленности**
- C. Возврат к исходному уровню работы
- D. Строгое выполнение одного режима тренировок

**17. К какому типу подготовки относится развитие морально-волевых качеств спортсмена?**

- A. Физическая подготовка
- B. Техническая подготовка
- C. Психологическая подготовка**
- D. Тактическая подготовка

**18. Что является главным критерием тренированности?**

- A. Масса тела
- B. Умение выполнять элементы

**С. Стабильность функциональных показателей**

D. Уровень мотивации

**19. Какой древний народ развивал физическую культуру для военной подготовки и чиновничества?**

A. Индийцы

**B. Китайцы**

C. Римляне

D. Египтяне

**20. Что относится к биомеханическим характеристикам движения?**

A. Темперамент

**B. Траектория, скорость, амплитуда движения**

C. Организация урока

D. Усталость после занятия

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 20 правильных ответов или 90-100% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «хорошо» 18-19 правильных ответов или 70-89% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «удовлетворительно» 15-16 правильных ответов или 50-69% из 20 предложенных вопросов;

Оценка «неудовлетворительно» 0-6 правильных ответов или 0-50% из 20 предложенных вопросов

*Опрос*

1. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.

2. Первые Олимпийские игры древнего периода.

3. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.

4. История современного Олимпийского движения.

5. История возникновения и развития Параолимпийских игр.

6. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.

7. История Зимних Олимпийских игр.

8. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.

9. Анализ выступления спортсменов России на Параолимпийских играх

10. Спорт высших достижений

11. История возникновения и развития волейбол.

12. Плавание – жизненно важный навык.

13. История возникновения и развития легкой атлетики в России.

14. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

15. Футбол. История возникновения. Правила игры.

16. Баскетбол. История возникновения и развития игры.

17. Настольный теннис. История возникновения и развития.

18. Классические лыжные ходы.

19. Легкая атлетика как основа физического воспитания.

20. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

*Критерии оценки*

Оценка «отлично» 3 правильных ответа или 80-100% из 3 предложенных определений;  
Оценка «хорошо» 2 правильных ответа или 60-79% из 3 предложенных определений;  
Оценка «удовлетворительно» 1 правильный ответ или 40-59% из 3 предложенных определений;  
Оценка «неудовлетворительно» 0 правильных ответов или 0-39% из 3 предложенных определений.

#### *Вопросы для зачета*

1. Основные понятия теории физической культуры и спорта.
2. Физические упражнения – основные средства физического воспитания.
3. Техника двигательных действий.
4. Классификация физических упражнений.
5. Методы строго-регламентированного упражнения.
6. Игровой и соревновательный метод.
7. Методы словесного и наглядного воздействия.
8. Принципы методики физического воспитания.
9. Двигательные умения, двигательные навыки как результат процесса обучения.
10. Закономерности формирования двигательного навыка.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Воспитание координационных способностей.
13. Воспитание силовых способностей.
14. Воспитание скоростных способностей.
15. Воспитание скоростно-силовых способностей.
16. Воспитание выносливости.
17. Воспитание гибкости.
18. Формирование осанки.
19. Содержание и структура урока по физической культуре.
20. Подготовка преподавателя к уроку.
21. Методы организации учащихся на уроке.
22. Плотность урока по физической культуре. Факторы, влияющие на плотность урока.
23. Анализ и оценка проведенного занятия.
24. Занятия неурочного типа.
25. Задачи, средства и методы спортивной тренировки.
26. Разделы и стороны подготовки спортсмена.
27. Соотношение закономерностей и принципов спортивной тренировки.
28. Спортивная форма и ее показатели.
29. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте.
30. Спортивная ориентация и отбор в спорте.
31. Тенденции развития современного спорта.
32. Физическая культура в дошкольном возрасте.
33. Социально-педагогическое значение, направленность и задачи физической культуры в школьном возрасте.
34. Требования к личности учителя физической культуры.
35. Физическое воспитание детей младшего, среднего и старшего возраста.
36. Обязательный курс физического воспитания в школе. Характеристика школьной программы по физической культуре.
37. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
38. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
39. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
40. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.

41. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
42. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
43. Формы физического воспитания в семье.
44. Социальное значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
45. Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.
46. Особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.
47. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
48. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
49. Проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях.
50. Основы оздоровительной тренировки.
51. История становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
52. История международного спортивного и олимпийского движения;
53. Современные концепции физического воспитания;
54. Средства формирования физической культуры человека;
55. Механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
56. Мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
57. Особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;
58. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательн-одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
59. Сущность и функции спорта;
60. Основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки.

*Критерии оценивания результатов освоения дисциплины при  
проведении промежуточной аттестации.*

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра в период семестровых экзаменационных сессий и завершает изучение как отдельной дисциплины. Формы проведения промежуточной аттестации определены рабочим учебным планом специальности или направления подготовки, являются едиными и обязательными для всех форм обучения, включают сдачу зачетов. Оценка знаний предполагают дифференцированный подход к обучению и проверке полученных умений, знаний, а также уровня формирования компетенций. Каждый обучающийся при устном ответе должен показать знание лекционного материала и знание практического материала.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет).

Оценка «зачтено» - полный правильный ответ на вопросы билета. Материал при ответах на вопрос изложен грамотно. Обучающийся владеет всеми индикаторами достижения компетенций дисциплины.

Оценка «не зачтено» - обучающийся не отвечает на вопросы билета или допускает при ответах грубые, существенные ошибки и не владеет индикаторами достижения компетенций по дисциплине.

## *Вопросы для экзамена*

### **Билет №1**

Вопрос №1 Физическая подготовленность.

Вопрос №2 Олимпийские игры в Москве. Попытка раскола международного олимпийского движения. Бойкот Игр XXII Олимпиады 1980 г. и XXIII Олимпиады 1984 г.

### **Билет №2**

Вопрос №1 Охарактеризуйте этапы становления теории физической культуры.

Вопрос №2 Источники возникновения и развития теории и истории физической культуры.

### **Билет №3**

Вопрос №1 Актуальные проблемы науки в области физического воспитания.

Вопрос №26. Исторический и классовый характер физического воспитания.

### **Билет №4**

Вопрос №1. На основе чего возникло физическое воспитание?

Вопрос №2. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.

### **Билет №5**

Вопрос №1 Физическая культура в Древней Греции.

Вопрос №2 Физическая культура в Древнем Риме.

### **Билет №6**

Вопрос №1 Физическая культура в средние века.

Вопрос №2 Народные формы физического воспитания в дореволюционной России.

### **Билет №7**

Вопрос №1 Развитие в России теории и практики государственных форм физического воспитания в XVII - второй половине XIX вв.

Вопрос №2 Создание в России системы физического воспитания (образования).

### **Билет №8**

Вопрос №1 Физическая культура.

Вопрос №2 Классификация физических упражнений.

### **Билет №9**

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья

Вопрос №2 Здоровый образ жизни.

### **Билет №10**

Вопрос №1 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Вопрос №2 Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

### **Билет №11**

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья.

Вопрос №2 Гигиенические требования к спортивной одежде.

### **Билет №12**

Вопрос №1 Основы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Характеристика физического воспитания.

### **Билет №13**

Вопрос №1 Игровой метод.

Вопрос №2 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

### **Билет №14**

Вопрос №1 Физическое воспитание.

Вопрос №2 Принцип индивидуальности

### **Билет №15**

Вопрос №1 Цель системы физического воспитания.

Вопрос №2 Принцип систематичности.



Билет №16

Вопрос №1 Задачи системы физического воспитания.

Вопрос №2 Понятие двигательного действия.

Билет №17

Вопрос №1 Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вопрос №2 Спорт. Функции спорта.

Билет №18

Вопрос №1 Принципы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Здоровый образ жизни

Билет №19

Вопрос №1 Способы укрепления и сохранения здоровья.

Вопрос №2 Физическое совершенство.

Билет №20

Вопрос №1 Личная гигиена – один из основных факторов здоровья человека.

Вопрос №2 Физическое развитие.

Билет №21

Вопрос №1 Основы системы физического воспитания.

Вопрос №2 Направления системы физического воспитания.

Билет №22

Вопрос №1. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вопрос №2 Способы укрепления и сохранения здоровья.

Билет №23

Вопрос №1 Спорт. Функции спорта.

Вопрос №2 Факторы, определяющие физическое развитие.

Билет №24

Вопрос №1 Научная основа (методические основы, программные основы, нормативные основы).

Вопрос №2 Принцип индивидуальности.

Билет №25

Вопрос №1 Игровой метод.

Вопрос №2 Личная гигиена – один из основных факторов здоровья человека.

Билет №26

Вопрос №1 Закаливание организма – оздоровительное средство физического воспитания.

Вопрос №2 Понятие двигательного действия.

Билет №27

Вопрос №1 Соревновательный метод.

Вопрос №2 Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни.

Билет №28

Вопрос №1 Характеристика физического воспитания.

Вопрос №2 Классификация физических упражнений.

Билет №29

Вопрос №1 Принцип доступности.

Вопрос №2 Возникновение физических упражнений.

Билет №30

Вопрос №1 Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.

Вопрос №2 Понятие метода, методический прием, методика.

### *Инструкция для обучающихся*

Экзамен по дисциплине является дифференцированным, т.е. оценка знаний студента осуществляется по пятибалльной шкале. Экзамен осуществляется в устной форме, с предварительной подготовкой к ответу на предложенные вопросы. Вопросы внесены в билеты. Каждый билет содержит три вопроса относящихся к различным темам, изученным по данной дисциплине. Студент выбирает билет, среди разложенных на столе у преподавателя, и громко и чётко называет номер взятого билета. После чего студент готовится к ответу на вопросы в билете в течение 30 минут. В случае непонятности вопроса в билете студент имеет право обратиться к преподавателю за соответствующим разъяснением. Студент может отказаться от подготовки к ответу в письменной форме и сразу переходить к ответу. По окончании 30 минут студент озвучивает ответ на поставленные в билете вопросы преподавателю. Отвечать, на вопросы в билете, можно в произвольном порядке, уведомив об этом преподавателя. В случае недостаточности ответа для получения положительной оценки студенту могут быть заданы дополнительные вопросы по пройденному учебному материалу.

### *Самостоятельная работа обучающихся*

Студент должен самостоятельно готовиться к лекциям, изучая базовый теоретический материал заранее. Домашние задания выполняются самостоятельно, с соблюдением сроков и требований преподавателя. Самоподготовка является обязательной частью учебного процесса и способствует успешному освоению дисциплины.