

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

 Губарев А.А.  
«20» сентября 2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Организационно-методические основы спортивной подготовки**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

**Магистерская программа:** Спорт высших достижений и система  
подготовки спортсменов

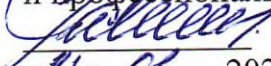
**Квалификация выпускника:** Магистр

**Форма обучения:** очная, заочная

Курс:ОФО – 1 курс (1 семестр), ЗФО – 1 курс (1 триместр)

Разработчик:  
профессор кафедры  
олимпийского и профессионального спорта  
Бабич В.И.

И.о. заведующего кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта

 Павлова Н.А.  
«11» сентября 2025 г., протокол № 8

Луганск, 2025

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Организационно-методические основы спортивной подготовки» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения: *обще профессиональных компетенций* (ОПК-7 – способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд); *профессиональных компетенций* (ПК-3 – готовностью самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности).

## 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<b>Раздел 1. Общая характеристика спорта.</b> <b>Тема 1.</b> Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки тренера-преподавателя. Цели, задачи и структура учебной дисциплины Основные понятия, относящиеся к спорту. Сущность и функции спорта. Типы и виды спорта. Спортивные достижения и тенденции их развития. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивная тренировка – главный компонент спортивной подготовки. Характеристика факторов вне тренировочного воздействия. <b>Тема 2.</b> Общие положения, значение и виды соревнований.	ОПК-7 ПК-3	Устный опрос Практическое задание

Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари). Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно-состязательная фаза, фаза последствия и их характеристика. Моделирование соревновательной деятельности. Содержание моделей соревновательной деятельности в разных видах спорта.		
<b>Раздел 2. Система спортивной тренировки.</b> <b>Тема 3.</b> Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки. <b>Тема 4.</b> Содержание спортивной тренировки. Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов. Техническая и тактическая подготовка	ОПК-7 ПК-3	Устный опрос Практическое задание
<b>Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки.</b> <b>Тема 5.</b> Структура спортивной тренировки. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и требования к ним. Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки. Структура больших (макроциклов) циклов тренировки. Структура многолетней подготовки. <b>Тема 6.</b> Планирование и контроль спортивной тренировки. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования. Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.	ОПК-7 ПК-3	Устный опрос Практическое задание
Промежуточная аттестация	ОПК-7 ПК-3	Экзамен (тестирование)

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-7. Способен управлять	Знает технологии эффективного делового общения; современные информационно-коммуникационные средства

взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.	<p>обмена информацией; методики изучения внешней среды проекта; технологии работы по привлечению спонсоров; технологию обеспечения процесса систематического обмена информацией, затрагивающего смежные сферы ответственности в подготовке спортивной команды; особенности обеспечения условий для развития внутри и межрегиональных спортивных связей.</p> <p><b>Умеет</b> исследовать внешнюю среду организации /программы в области ФКС; определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации проекта или программы в области развития вида спорта/вида НМО; выявлять мотивы и информационные потребности заинтересованных сторон; организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы; разрабатывать формы подачи информации с учетом мотивов и интересов адресата; проводить рабочие встречи, совещания, круглые столы с представителями «заказчика», организатора мероприятий, заинтересованных сторон; анализировать процессы внутрирегионального и межрегионального взаимодействия; использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов.</p> <p><b>Владеет</b> навыками исследования заинтересованных сторон для реализации программы развития вида спорта/вида НМО и разработки плана мероприятий по взаимодействию; определения форм подачи информации для заинтересованных сторон (публичные отчеты, декларации, пресс-релизы и т.д.).</p>
ПК-3— Готовностью самостоятельно разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности;	<p>Знать: методы разработки организационно-нормативных документов и использования их в своей деятельности.</p> <p>Уметь: разрабатывать организационно-нормативные документы и использовать их в своей деятельности.</p> <p>Владеть: навыками разработки организационно-нормативных документов и использования их в своей деятельности</p>

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Экзамен (тестирование)	40
Работа на семинарских занятиях	30
Подготовка к устным докладам (мини-выступлениям)	10
Подготовка к защите индивидуальных практических работ	10
Самостоятельная работа	10
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>Четырех бал- льяная система оцениван ия экзамена</b>	<b>100- балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оцени- вания зачета</b>
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетв ори- тельно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетв ори- тельно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовле тво- рительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов,	Не зачтено

		близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0 – 20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **2. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### **2.1. Типичная практическая работа**

#### **Примерные темы для составления докладов / сообщений / рефератов**

1. Средства, методы и основы методики развития гибкости. Определение «гибкость». Определение «подвижность». Активная и пассивная гибкость. Динамическая и статическая гибкость. Общая и специальная гибкость. Факторы проявления гибкости. Сенситивные периоды развития пассивной и активной гибкости. Задачи развития гибкости. Средства воспитания гибкости. Активные, пассивные и статические упражнения, примеры. Оптимальное соотношение использования упражнений на растягивание. Количество занятий для воспитания гибкости. Методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения для определения подвижности плечевого сустава. Контрольные упражнения для определения подвижности позвоночного столба. Контрольные упражнения для определения подвижности тазобедренного сустава. Контрольные упражнения для определения подвижности коленного сустава.

2. Средства, методы и основы методики развития скоростных способностей. Определение «скоростные способности». Элементарные формы проявления скоростных способностей. Комплексные формы проявления скоростных способностей. Факторы проявления скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Простая двигательная реакция. Упражнения для развития простой реакции. Методы совершенствования быстроты реагирования. Сложная двигательная реакция. Скрытый период реакции на движущийся объект. Реакция выбора. Быстрота одиночного движения, примеры. Средства воспитания быстроты одиночного движения. Метод воспитания быстроты одиночного движения. Высокий темп движений. Скоростная напряженность. Развитие способности

к расслаблению. Фазы в циклических спринтерских действиях.

3. Средства воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей. Методы воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей. «Скоростной барьер». Его предупреждение, преодоление.

4. Контрольные тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария

### **Примерные вопросы к проведению итоговой аттестации (тестирование)**

1. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

2. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

3. Основу методов воспитания составляют:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя (тренера);
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование

4. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;
- 4) наглядный пример.

5. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

6. Планирование в физическом воспитании – это:

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

7. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) зам. директора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

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

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;

9. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.



10. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

11. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

12. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

13. Что из перечисленного является основным средством физического воспитания?

- 1) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 2) базовое упражнение;
- 3) физическое упражнение;
- 4) гигиенические факторы.

14. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

15. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

- 3) методы срочной информации;
- 4) видеометод, методы самостоятельной работы, методы педагогического контроля.

16. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод стандартно-интервального упражнения;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) метод круговой тренировки

17. Методика развития физических качеств – это:

- 1) совокупность основных принципов, определяющих последовательность изучения физических упражнений;
- 2) способ применения физических упражнений;
- 3) совокупность средств, методов, приемов и форм организации;
- 4) совокупность методов развития конкретных физических качеств.

18. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью

19. Вид выносливости, позволяющий выполнять беговые упражнения высокой интенсивности:

- 1) аэробная;
- 2) циклическая;
- 3) региональная;
- 4) многоборная.

20. Совершенствование упражнений с помощью модификации упражнения или использования утяжелителей относится к методу:

- 1) «по частям»;
- 2) целостному;
- 3) непрерывного упражнения; воздействия;
- 4) сопряженного

21. Для развития координационных способностей в физической культуре и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;

- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

22. Какой из перечисленных методов позволяет обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием?

- 1) игровой;
- 2) максимальных усилий;
- 3) круговой;
- 4) соревновательный.

23. Отметьте утомление, при котором наступает фаза сверхвосстановления:

- 1) субмаксимальное;
- 2) умеренное;
- 3) небольшое;
- 4) острое.

24. Если нагрузка была достаточной интенсивности, чтобы вызвать утомление, которое, в свою очередь, переходит в восстановление после окончания работы, то восстановление переходит в фазу сверхвосстановления. Как называется данный закон?

- 1) закон постепенного повышения развивающе-тренирующих воздействий;
- 2) закон суперкомпенсации;
- 3) закон эффективного тренинга;
- 4) закон нивелирования.

25. Нивелирование в спортивной деятельности – это:

- 1) появление условий для роста мастерства спортсмена;
- 2) сверхвосстановление после окончания тяжелой работы;
- 3) сглаживание, усреднение тренировочного эффекта;
- 4) уменьшение возможностей спортсмена.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе профессионального физкультурного образования. Проблемы модернизации системы физкультурного образования. Дать определение «физической культуры». Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества. Дать определение понятиям: «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенство», «спорт».

2. Формы организации физической культуры в современном обществе. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Физическая культура личности как качественное свойство человека,

формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности.

3. Дать определение понятиям: «система физического воспитания», «физкультурное движение». Система физического воспитания современного российского общества, общая характеристика. Программно-нормативные, законодательные основы системы физического воспитания.

4. Цель физического воспитания в современном российском обществе. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач. Средства физического воспитания (общая характеристика). Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.

5. Техника физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.

6. Методы физического воспитания (общая характеристика). Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).

7. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод). Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.

8. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика). Общие социальные принципы в практике физического воспитания.

9. Общеметодические принципы и их основные требования (обобщенная характеристика). Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика). Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.

10. Двигательные действия как предмет обучения в физическом

воспитании, двигательные умения и навыки. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Проблема готовности к обучению. Задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия, типичные средства и методы, определяющие черты методики. Этап углубленного разучивания двигательного действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики. Особенности этапа результирующей отработки действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.

11. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.

12. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.

13. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей. Пути преодоления скоростного «барьера».

14. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости.

15. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания.

16. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

17. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий. Структура урока. Основное методическое содержание частей урока и особенности их проведения. Факторы, обуславливающие построение занятия. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

18. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Характеристика школьных программ физического воспитания. Основы планирования учебной работы по физической культуре в школе.

19. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе. Урок как основная форма организации занятий по физическому воспитанию школьников. Задачи урока. Методика проведения урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста. Методика проведения урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста. Методика проведения урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста. Педагогический анализ, хронометрирование и пульсометрия как методы определения эффективности урока. Оценка успеваемости учащихся на уроке.

20. Особенности методики обучения движениям в школьные годы.

Методика воспитания физических качеств в школьные годы. Особенности занятий со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной Методика организации и проведения спортивных соревнований в общеобразовательной школе. Организационно-методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

21. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях. Физическая культура в быту студенческой молодежи.

22. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста. Физическая культура в образе жизни девушки и женщины и ее возможности для подготовки к выполнению функций материнства. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки и военно-прикладных видов спорта.

23. Сущность спорта, профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Состязание как основа специфики спорта. Система спортивных состязаний, классификация спортивных соревнований. Современные тенденции развития соревновательной деятельности в видах спорта и основы ее метрологического контроля. Положение о соревнованиях, их подготовка и проведение.

24. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена. Система спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Методические основы физической подготовки спортсмена. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта. Характеристика средств и методов подготовки спортсмена.

25. Техника и тактика спортивно-соревновательной деятельности. Общая характеристика структуры спортивной тренировки. Методика построения отдельного занятия в виде спорта. Микро- и мезоструктура спортивной тренировки. Особенности построения больших (типа годичных и полугодичных) циклов подготовки. Понятие о спортивной форме. Подготовка спортсмена как многолетний процесс (его основные стадии и этапы).

26. Теоретико-методические основы юношеского спорта. Особенности преломления специфических принципов спортивной тренировки в подготовке детей и молодежи. Теоретико-методические основы спорта высших достижений. Теоретико-методические основы спорта женщин. Теоретико-методические основы рекреативного спорта.

27. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной

и соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности спортсмена в вашем виде спорта. Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения. Особенности средств подготовки и построение тренировочных нагрузок в вашем виде спорта на этапах годового цикла, в многолетней подготовке. Структура нагрузок в вашем виде спорта, допустимые объемы тренировочных нагрузок. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки в вашем виде спорта.

28. Контроль физических качеств спортсмена в вашем виде спорта. Контроль соревновательной деятельности в вашем виде спорта. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в вашем виде спорта. Отбор и ориентация спортсмена в процессе многолетней подготовки.

29. Моделирование в спорте. Модели подготовленности, соревновательной деятельности, морфофункциональные модели, модели тренировочных программ. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена.

30. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата. Соревнования и тренировка в связи с изменением географического пояса и погодных условий.

31. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена.

32. Основы оздоровительной физической культуры. Физиологические исследования, по оценке эффективности оздоровительной физической культуры. Средства, формы и методы оздоровительной физической культуры. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и возрастных групп. Оптимальные двигательные режимы. Оценка уровня физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

33. Физкультурно-оздоровительные системы и технологии. Физкультурная деятельность с оздоровительно-рекреативной направленностью. Основные виды физической рекреации. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Понятие адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры. Цель, содержание и область применения адаптивной физической культуры. Программно-нормативные основы АФК. Средства, методы и организационные формы адаптивной физической культуры. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением состояния здоровья. Роль адаптивной физической культуры в воспитании и социализации личности детей-инвалидов. Виды адаптивного спорта.

34. Адаптивная физическая реабилитация, восстановление и совершенствование физического, психологического и социального здоровья

инвалидов. Использование средовых факторов в физическом и личностном развитии инвалидов. Лечебно-корректирующие технологии восстановительной медицины.

35. Психология личности и деятельность учителя физической культуры. Психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта. Психология детского и юношеского спорта. Психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом. Психология соревнования в спорте высших достижений. Психология личности и деятельности тренера. Социально-психологические аспекты физической культуры.

### **Критерии и шкала оценивания результатов выполнения заданий (сообщение /доклад)**

#### *1. Новизна реферированного текста. Макс.– 20 баллов*

актуальность проблемы и темы;

новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

#### *2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. – 30 баллов*

соответствие плана теме реферата/сообщения;

соответствие содержания теме и плану сообщения;

полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;

обоснованность способов и методов работы с материалом;

умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;

умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

#### *3. Обоснованность выбора источников. Макс. - 20 баллов*

круг, полнота использования литературных источников по проблеме;

привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

#### *4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 15 баллов*

правильное оформление ссылок на используемую литературу;

грамотность и культура изложения;

владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;

соблюдение требований к объему реферата/сообщения;

культура оформления: выделение абзацев.

подготовка презентационного материала

#### *5. Грамотность. Макс. - 15 баллов*

отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;

литературный стиль.

Сообщение оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:



85 – 100 баллов – «отлично»;  
 84 – 75 баллов – «хорошо»;  
 74 – 50 баллов – «удовлетворительно»;  
 мене 50 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала. Выбор темы статьи осуществляется по согласованию с преподавателем, она должна соответствовать тематики изучаемой дисциплины

### **Критерии и шкала оценивания результатов выполнения заданий (написание реферата)**

*1. Актуальность. Макс. – 30 баллов*

Исследовательский характер работы. Новизна исследования, Актуальность работы. практическая и/или теоретическая значимость

*2. Содержание и структура. Макс. – 40 баллов*

Соответствие структуры работы общепринятым требованиям для научных трудов, грамотность и логичность изложения, анализ литературы по теме.

*3. Наглядность и оригинальность. Макс. – 30 баллов*

Наличие таблиц и рисунков, личный вклад автора в исследование оригинальность не менее 60%

Статья оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

85 – 100 баллов – «отлично»;  
 84 – 75 баллов – «хорошо»;  
 74 – 50 баллов – «удовлетворительно»;  
 мене 50 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

### **Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении аттестации в форме экзамена**

<b>Шкалы оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Уровень освоения компетенций</b>
<b>зачтено</b>	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	<b>Высокий 90–100</b>
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках	<b>Средний 75–89</b>

	учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	<b>Низкий 74–50</b>
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	<b>Компетенции не сформированы 49-0</b>