

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Зав. кафедрой: ст. преподаватель

 И.А. Спивак

протокол № 2 « 19 » 09 2024г.

Фонд оценочных средств

Б1.О.14 Теория и методика физической культуры

Направление:

7.49.03.01. Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

(очная, заочная, заочное ускоренное на базе СПО)

ГОД НАБОРА 2024

 Разработал: доцент
Трусова О.В.

« 30 » августа 2024 г.

Тирасполь 2024г.

**Паспорт фонда оценочных средств
по учебной дисциплине Теория и методика физической культуры**
**1. В результате изучения дисциплины у обучающихся должны быть
сформированы следующие компетенции**

Планирование	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	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
		ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
		ИД-3 _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Воспитание	ОПК- 6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ИД-1 _{ОПК-6} , Знает: технологии формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-2 _{ОПК-6} , Умеет: формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
		ИД-3 _{ОПК-6} , Владеет: навыками формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни
Консультирует тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	ПК- 1Способен осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры и спорта	ИД-1 _{ПК-1} , Знает основные положения теории физической культуры
		ИД-2 _{ПК-1} , Умеет осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
		Основы теории физической культуры	ПК-1
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека		ОПК-1	зачет
Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека		ОПК-1; ОПК – 6;	экзамен

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Примерные темы проектов

1. Массовая физическая культура, пути совершенствования физкультурного движения в современном обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Эстетическое значение физической культуры.
4. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
5. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
6. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
7. Социальные функции и формы физической культуры в обществе.
8. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
9. Состояние программно-нормативных основ отечественной системы физической культуры.
10. Методы строго-регламентированного упражнения и их классификация.
11. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
12. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
13. Значение идеомоторных и психорегулирующих факторов в физическом воспитании.
14. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
15. Значение отдыха, типы интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

16. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, их классификация.
17. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, в физическом воспитании.
18. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
19. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
20. Принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
21. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
22. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
23. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
24. Основы методики воспитания двигательных способностей.
25. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
26. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
27. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
28. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
29. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
30. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
31. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
32. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
33. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
34. Методика воспитания осанки.
35. Особенности влияния физических упражнений на гармоническое телосложение человека.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Темы рефератов

1. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания, их классификация.
2. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, в физическом воспитании.
3. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
4. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Принцип постепенного наращивания развивающее – тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
6. Принципы цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
7. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
8. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей.
10. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
11. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
12. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
13. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
14. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
15. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
16. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
17. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
18. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
19. Методика воспитания осанки.
20. Особенности влияния физических упражнений на гармоническое телосложение человека.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата:

- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;
- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;
- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;
- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;
- делает выводы и обобщения.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет «Физическая культура и спорт»

Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

**Вопросы к зачету по дисциплине
Теория и методика физической культуры
для очной 2 семестре и заочной формы обучения в 3 семестре**

1. Система основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2. Функции физической культуры.
3. Общая характеристика сущности, задач, принципов и содержания системы физкультурного образования.
4. Идеино-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
5. Общепедагогические принципы физкультурного образования и спорта.
6. Специально-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
7. Характеристика средств физкультурного образования.
8. Характеристика методов физкультурного образования.
9. Методы регулирования физической нагрузки: нагрузка, отдых, основные разновидности.
10. Характеристика координационных способностей: сущность, основные разновидности (диагностика и методы развития), сенситивные периоды развития.
11. Теоретические основы обучения двигательным действиям: сущность, содержание и закономерности.
12. Этап начального разучивания двигательного действия.
13. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
14. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
15. Общая характеристика управления в физкультурном образовании: сущность, структура и функции.

16. Гибкость: сущность, факторы, разновидности, режимы, методики и закономерности развития.
17. Специальная выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
18. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
19. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
20. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
21. Общая (аэробная) выносливость: сущность, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если представлены: основные понятия рассматриваемой темы.
- оценка «не зачтено» выставляется, если ответ поверхностный.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Вопросы к экзамену по дисциплине Теория и методика физической культуры

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.
2. Методы использования слова и их характеристика.
3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.
4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.
5. Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.
6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.
7. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).
10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.
11. Основные специфические функции и формы современной физической

культуры.

12. Характеристика игрового и соревновательного методов.
13. Характеристика средств физической культуры.
14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.
15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.
16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.
17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».
18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.
19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.
20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.
21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.
22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.
23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.
25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.
26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.
27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.
31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
34. Характеристика принципа наглядности.
35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.

38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающетренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.
39. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
40. Характеристика принципа цикличного построения системы занятий.
41. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
42. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.
43. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.
44. Классификация физических упражнений.
45. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
46. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).
47. Двигательное качество гибкость: определение понятия, виды гибкости, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
48. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
49. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
50. Характеристика приемов регулирования нагрузки. Дифференцированный подход.
51. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий Ф.У.
52. Урок, основная форма ФК. Цель, задачи, виды и структура урока ФК.
53. Неурочные формы ФК.
54. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Планирование как процесс, виды, методика планирования.
55. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий Ф.У. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
56. Особенности ФК в Дошкольном возрасте. ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста
57. Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях.
58. Возрастные особенности дошкольников.
59. Построение содержания физкультурных занятий.
60. Планирование физкультурной работы у дошкольников.
61. ФК в системе воспитания детей школьного возраста.
62. Значение ФК в школьном возрасте.
63. Возрастные особенности школьников.

64. Формы занятий ф.у. школьников.
65. Возрастные особенности развития физических способностей школьников.
66. Система планирования педагогического процесса по ФК в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК
67. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Особенности ФК студентов. Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов.
68. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Деятельность преподавателя в ВУЗе. Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа. ФК в быту студентов.
69. Особенности ФК взрослых: неспециальное физкультурное образование взрослых, спорт и двигательная реабилитация населения; физическая рекреация населения.
70. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия культура. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
71. Система физической культуры Понятие о системе ФК. Общие принципы системы
72. Средства формирования физической культуры личности.
73. Принципы построения занятия физическими упражнениями
74. Техника физических упражнений. Структура техники физических упражнений.
75. Особенности организации и проведения внеклассной работы в школе.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы лаконично, четко последовательно раскрыты основные понятия, аргументировано опирается на факты или практический опыт;
- оценка «хорошо» » выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы лаконично, опирается на факты или практический опыт;
- оценка «удовлетворительно» » выставляется студенту, если ответ дан на все вопросы в общих чертах;
- оценка «неудовлетворительно» - ответы не даны.