

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине (модулю)

«Физическая культура и спорт»

для направления подготовки/специальности 42.03.02 Журналистика, профиль
«Мультимедийная журналистика»

Направленность программы: уровень бакалавриата

1. Описание показателей (дескрипторов) и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины (модуля) включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	Показатели* (дескрипторы)	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
УК-7	Знать	Основные положения теории и методики физической культуры и спорта; основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта; классификацию физических упражнений; основы здорового образа жизни; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности.	Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; нормы здорового образа жизни; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности.	Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	Реферат; Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов; Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	<p>Уметь</p>	<p>Использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.</p>	<p>Планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; использовать методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений.</p>	<p>Дозировать и нормировать физическую нагрузку для занятий физическими упражнениями; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; оценивать уровень здоровья обучающихся; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>Практические задания с проблемными ситуациями</p>
--	--------------	--	---	---	--

	Владеть	<p>Методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта.</p>	<p>Методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки уровня здоровья обучающихся.</p>	<p>Методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки; методикой разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма; методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения.</p>	Проект (групповые практико-ориентированные задания)
--	---------	--	---	--	---

2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики

освоения новых знаний. Он обеспечивается проведением семинаров, оцениванием контрольных заданий, проверкой конспектов лекций, выполнением индивидуальных и творческих заданий, периодическим опросом обучающихся на занятиях. Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля), компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины* (модуля)	Код контролируемой компетенции и/или индикаторы компетенции	Наименование оценочного средства**
1	<p><u>Теоретические основы физической культуры и спорта:</u> Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы физических упражнений. Классификация физических упражнений. Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями. Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.</p>	УК-7 УК-7-1	Реферат
			Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов
	<p><u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методика использования положений дидактики, теории и методики физической культуры, терминологии физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.</p>	УК-7 УК-7-1 УК-7-2	Практические задания с проблемными ситуациями
			Проект (групповые практико-ориентированные задания)
2	<p><u>Теоретические основы физической культуры и спорта:</u> Основы здорового образа жизни. Нормы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.</p>	УК-7 УК-7-1 УК-7-3	Реферат
			Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов
			Промежуточное тестирование

	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методика определения показателей здорового образа жизни. Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения. Методика оценки уровня здоровья обучающихся. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.	УК-7 УК-7-1 УК-7-3	Практические задания с проблемными ситуациями
3	<u>Теоретические основы физической культуры и спорта:</u> Принципы и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. Средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности. Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.	УК-7 УК-7-2	Проект (групповые практико-ориентированные задания)
			Реферат
			Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов
3	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методика использования принципов и методов физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	УК-7 УК-7-2	Промежуточное тестирование
			Практические задания с проблемными ситуациями
			Проект (групповые практико-ориентированные задания)
4	<u>Теоретические основы физической культуры и спорта:</u> Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня физической подготовленности. Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.	УК-7 УК-7-2	Итоговое тестирование
			Реферат
			Выступление с презентацией/Устное сообщение с представлением тезисов
4	<u>Методические основы физической культуры и спорта:</u> Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Методика развития физических качеств и двигательных способностей с учетом индивидуальных особенностей и уровня	УК-7 УК-7-2	Практические задания с проблемными ситуациями

физической подготовленности обучающихся. Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки. Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.		Проект (групповые практико-ориентированные задания)
--	--	---

Критерии и шкала оценивания тестирования (промежуточного, итогового)

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Выполнение более 60% тестовых заданий
«не зачтено»	Выполнение менее 60% тестовых заданий

Критерии и шкала оценивания реферата

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Источники информации соответствуют теме реферата. По теме реферата использованы современные источники научной и методической литературы. Обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению.
«не зачтено»	Тема реферата не раскрыта, требования к написанию реферата не соблюдены.

Критерии и шкала оценивания выступления с презентацией

<i>Оценка</i>	<i>Название критерия</i>	<i>Оцениваемые параметры</i>
«зачтено»	Тема презентации	Соответствие темы программе учебного предмета, раздела
	Дидактические и методические цели и задачи презентации	Соответствие целей поставленной теме Достижение поставленных целей и задач
	Выделение основных идей презентации	Соответствие целям и задачам Содержание умозаключений Вызывают ли интерес у аудитории Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5)
	Содержание	Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях Все заключения подтверждены достоверными источниками Язык изложения материала понятен аудитории Актуальность, точность и полезность содержания
	Подбор информации для создания проекта – презентации	Графические иллюстрации для презентации Статистика Диаграммы и графики

	<p>Экспертные оценки Ресурсы Интернет Примеры Сравнения Цитаты и т.д.</p>
<p>Подача материала проекта – презентации</p>	<p>Хронология Приоритет Тематическая последовательность Структура по принципу «проблема-решение»</p>
<p>Логика и переходы во время проекта – презентации</p>	<p>От вступления к основной части От одной основной идеи (части) к другой От одного слайда к другому Гиперссылки</p>
<p>Заключение</p>	<p>Яркое высказывание - переход к заключению Повторение основных целей и задач выступления Выводы Подведение итогов Короткое и запоминающееся высказывание в конце</p>
<p>Дизайн презентации</p>	<p>Шрифт (читаемость) Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков) Элементы анимации</p>
<p>Техническая часть</p>	<p>Грамматика Подходящий словарь Наличие ошибок правописания и опечаток</p>
«не зачтено»	Выполнение менее 60% оцениваемых параметров

Критерии и шкала оценивания устного сообщения с предоставлением тезисов

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	<p>Обучающийся полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. Доклад создан с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) Используются дополнительные источники информации. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме. Отражена структура доклада (вступление, основная часть, заключение, присутствуют выводы и примеры). Оформление работы, соответствует предъявляемым требованиям. Оригинальность выполнения (работа сделана самостоятельно, представлена впервые).</p>
«не зачтено»	<p>Обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке материала. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Содержание доклада ограничено информацией. Заданная тема доклада не раскрыта, основная мысль сообщения не передана.</p>

Критерии и шкала оценивания практических заданий с проблемными ситуациями

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Задание выполнено правильно, приведены правильные аргументирующие выводы и разработаны рекомендации по совершенствованию обучения двигательным действиям или развитию физических качеств. Определены пути решения проблемной ситуации.
«не зачтено»	Задание не выполнено или выполнено со значительными замечаниями.

Критерии и шкала оценивания проектирования групповых практико-ориентированных заданий

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	Цель и задачи проекта соответствуют методическим основам физической культуры и спорта. Правильно решены задачи и поставленная цель проекта. Выявлена социально-значимая проблема. Практическая часть проекта выполнена полностью. Формой представления результатов проекта служат информационно-коммуникационные технологии. Работа проектной группы оценена положительно.
«не зачтено»	Цель и задачи проекта не решены. Практическая часть проекта не выполнена. Работа проектной группы оценена «неудовлетворительно».

2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины (модуля). Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется 2-балльная шкала (*указывается шкала обучения в соответствии с таблицей*).

Основные виды систем оценивания

Европейская	100-балльная	4-балльная	2-балльная
A	94-100	отлично	зачтено
A-	90-94		
B+	85-89		
B	80-84	хорошо	
B-	75-79		
C+	70-74		
C	65-69	удовлетворительно	
C-	60-64		
D	55-59		
F	50-54	неудовлетворительно	не зачтено

Шкала оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
	<p>Цель проекта определена, ясно описана, дан подробный план ее достижения, проект выполнен точно и последовательно в соответствии с планом. Выявлена социально-значимая проблема. Работа содержит достаточно полную информацию из широкого спектра соответствующих научно-методических источников. Работа целостная, выбранные средства достаточны и использованы уместно и эффективно. Работа отличается глубокими размышлениями и анализом, собственным оригинальным отношением авторов к идее проекта. Работа отличается четким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами. Представлен исчерпывающий обзор хода работы с анализом складывающихся ситуаций. Работа полностью самостоятельная, демонстрирует подлинную заинтересованность и вовлеченность авторов. Тема проекта раскрыта исчерпывающе, авторы продемонстрировали глубокие знания по теме проекта. Выполнена практическая часть проекта. Отражена научность проекта, то есть проект практико-ориентированный. Разработанный проект готов к последующему использованию. Оригинальная презентация проекта.</p>	Эталонный
«зачтено»	<p>Цель определена, ясно описана, дан подробный план ее достижения. Работа содержит незначительный объем подходящей информации из ограниченного количества соответствующих научно-методических источников. В основном заявленные цели проекта достигнуты, выбранные средства в целом подходящие, но не достаточные. Работа отличается творческим подходом, содержит глубокие размышления с элементами аналитических выводов, но предпринятый анализ недостаточно глубок. Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать ей соответствующую структуру. Представлен последовательный, подробный обзор хода работы по достижению заявленных целей. Работа самостоятельная, демонстрирующая определенный интерес авторов к работе. Продукт не полностью соответствует требованиям качества. Тема проекта раскрыта. Выполнена практическая часть проекта. Отражена научность проекта, то есть проект практико-ориентированный. Разработанный проект готов к последующему использованию. Недостатки в оформлении презентации проекта.</p>	Стандартный
	<p>Цель определена, но план ее достижения отсутствует или цель определена, но план ее достижения дан схематично. Большая часть представленной информации</p>	Пороговый

	<p>не относится к сути работы. Большая часть работы не относится к сути проекта, неадекватно подобраны используемые средства. Работа содержит размышления описательного характера, не использованы возможности творческого подхода. В работе предпринята серьезная попытка к размышлению и представлен личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества, но нет серьезного анализа. Анализ процесса и результата работы заменен описанием хода и порядка работы. Работа несамостоятельная, демонстрирующая незначительный интерес автора к теме проекта. Проектный продукт не соответствует заявленным целям. Тема проекта раскрыта фрагментарно. Не полностью выполнена практическая часть проекта. Не отражена научность проекта, то есть проект реферативный. Разработанный проект не готов к последующему использованию. Недостатки в оформлении презентации проекта.</p>	
«не зачтено»	<p>Цель не сформулирована. Использована минимальная информация. Заявленные в проекте цели не достигнуты. Работа не содержит личных размышлений и представляет собой нетворческое обращение к теме проекта. Практическая часть проекта отсутствует. Не предприняты попытки проанализировать процесс и результат работы. Работа шаблонная, показывающая формальное отношение авторов. Презентация не подготовлена. Проектный продукт отсутствует. Тема проекта не раскрыта.</p>	Компетенции не сформированы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Темы рефератов:

1. Виды физической культуры.
2. Цель и задачи системы физической культуры.
3. Общие принципы системы физической культуры.
4. Физическая рекреация.
5. Двигательная реабилитация.
6. Физическое воспитание различных возрастных групп.
7. Адаптивное физическое воспитание.
8. Физические способности.
9. Физическая подготовка.

10. Физическое развитие.
11. Физические упражнения.
12. Методические принципы занятий физическими упражнениями.
13. Методика физического воспитания студентов вузов.
14. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.
15. Физиологические основы физических упражнений.
16. Физическая нагрузка, ее компоненты.
17. Физическая подготовленность, уровни, средства и методы совершенствования.
18. Современные представления о классификации методов, используемых на занятиях по физической культуре.
19. Методы физического воспитания и их структурная основа.
20. Нагрузка и отдых, ее внешние и внутренние параметры.
21. Методы, направленные на приобретение знаний.
22. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
23. Методы строго регламентированного упражнения.
24. Метод целостного упражнения.
25. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.
26. Метод сопряженного воздействия.
27. Методы воспитания физических качеств и развития двигательных способностей.
28. Равномерный метод.
29. Переменный метод.
30. Повторный метод.
31. Интервальный метод.
32. Метод круговой тренировки.
33. Игровой метод.
34. Соревновательный метод.
35. Базовые виды двигательной деятельности в физической культуре студентов.
36. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
37. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
38. Структура процесса обучения двигательным действиям.
39. Основные закономерности развития физических способностей.
40. Принципы развития физических способностей.
41. Силовые способности и методика их развития.
42. Скоростные способности и методика их развития.
43. Координационные способности и методика их развития.
44. Методические особенности воспитания выносливости.

45. Методические особенности воспитания гибкости.
46. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями.
47. Средства, используемые на занятиях по физической культуре.
48. Физические упражнения – основное средство, используемое на занятиях по физической культуре.
49. Классификация физических упражнений по различным признакам.
50. Естественные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства, используемые на занятиях по физической культуре.
51. Содержание и форма физических упражнений.
52. Техника физических упражнений и ее структура.
53. Основные характеристики техники физических упражнений.
54. Общеразвивающие физические упражнения.
55. Обще подготовительные физические упражнения.
56. Специально подготовительные физические упражнения.
57. Подводящие упражнения, направленные на освоение техники двигательных действий.
58. Развивающие упражнения, направленные на развитие физических и психических способностей.
59. Комбинированные упражнения, направленные на одновременное развитие качеств и техники двигательных действий.
60. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.
61. Методические особенности обучения технике двигательных действий студентов вузов по базовым видам двигательной деятельности.
62. Методические особенности развития двигательных способностей и воспитания физических качеств у студентов вузов.
63. Методические особенности оценивания техники двигательных действий у студентов вузов.
64. Методические особенности оценивания физических способностей у студентов вузов.
65. Здоровый образ жизни и его компоненты.
66. Принципы и методы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.
67. Психофизиологические основы здоровья.
68. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
69. Спортивно ориентированная технология физического воспитания студентов.
70. Обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств студентов на основе здоровьесберегающих технологий.

Темы для выступления с презентацией / устного сообщения с представлением тезисов на семинарских занятиях:

1. Основные понятия в теории и методике физической культуры.

- основные понятия, относящиеся к видам физической культуры;
- основные принципы физической культуры;
- метод, методическое направление, методический прием, методический подход;
- физическая подготовка, физическая подготовленность;
- основные понятия, относящиеся к воспитанию и развитию физических качеств и способностей (физические качества; двигательные способности; выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, силовые и скоростные способности, скоростно-силовые и координационные способности; методы воспитания и развития физических качеств и способностей);

- основные понятия, относящиеся к обучению и совершенствованию техники двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности (двигательное действие; техника двигательных действий; базовые виды двигательной деятельности; методы, используемые в обучении и совершенствовании техники двигательных действий);

- физические упражнения;
- техника физических упражнений, объем техники, детали техники;
- физическая нагрузка, внешние и внутренние параметры нагрузки;
- контроль физической и технической подготовленности обучающихся.

2. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

- возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и способностей у студентов на занятиях базовыми видами двигательной деятельности;

- возрастные и морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков у студентов на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

3. Основы здорового образа жизни.

- общие представления о здоровье человека;
- основные составляющие здоровья: физическая, психологическая и поведенческая;
- показатели здоровья: медико-демографические, показатели заболеваемости и распространения болезней (болезненность), инвалидности и физического развития населения;

- факторы обеспечения здоровья современного человека: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей;

- основные компоненты здорового образа жизни;
- культура здорового образа жизни;
- ключевые положения, лежащие в основе здорового образа жизни;
- принципы здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни и пути его формирования.

4. Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры.

- принцип сознательности и активности;
- принцип индивидуализации;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип постепенности;
- принцип последовательности.

5. Методы физической культуры.

- общепедагогические и практические методы физической культуры;
- методы физической культуры, используемые в развитии двигательных способностей и воспитании физических качеств;
- методы физической культуры, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий.

6. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.

- здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности;
- здоровьесберегающие технологии, направленные на нивелирование негативного влияния на организм студентов процесса обучения в вузе;
- здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование динамических навыков правильного и рационального дыхания, как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности;
- здоровьесберегающие технологии, способствующие предупреждению и коррекции нарушения здоровья;
- спортивно ориентированная технология физического воспитания;
- технология личностно-ориентированного обучения в физической культуре.

7. Основные средства физической культуры.

- физические упражнения – основное средство для обучения технике двигательных действий и развития двигательных способностей и физических качеств;
- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- избранные соревновательные упражнения;
- развивающие упражнения;
- средства физической культуры для обучения и совершенствования технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности;
- средства физической культуры для развития двигательных способностей и воспитания физических качеств.

8. Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.

- Выносливость и методика ее воспитания;
- Сила и методика ее воспитания;
- Быстрота и методика ее воспитания;
- Ловкость и методика ее воспитания;
- Гибкость и методика ее воспитания;
- Силовые способности и методика их развития;
- Скоростные способности и методика их развития;
- Скоростно-силовые способности и методика их развития;
- Координационные способности и методика их развития.

9. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий.

- спортивно-оздоровительные технологии в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств;
- физкультурно-оздоровительные технологии в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств;
- реализация здоровьесберегающих технологий в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств, направленных на предупреждение и профилактику физических травм и психических перегрузок, безопасность организации учебных занятий по физической культуре.

10. Техника двигательных действий с методикой обучения.

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности легкая атлетика;
- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности гимнастика;
- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности волейбол;
- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности баскетбол;
- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности футбол.

11. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.

- Антропометрические особенности студентов вузов (возрастные особенности, особенности физического развития, особенности психического развития, физиологические особенности);
- Особенности физического состояния студентов вузов (особенности физической подготовленности, особенности технической подготовленности).

12. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по легкой атлетике;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по гимнастике;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по волейболу;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по баскетболу;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по футболу;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по плаванию;
- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по лыжной подготовке.

**Тест для проведения промежуточного тестирования (модуль 2)
«Здоровый образ жизни студентов и здоровьесберегающие
технологии»**

Вариант - 1

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:

- а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
- б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
- в) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни.

2. На состояние здоровья студентов влияет группа факторов (укажите два правильных ответа):

- а) внутривузовские;
- б) медицинские;
- в) общественные;
- г) учебно-организационные;
- д) личностные.

3. Здоровьесберегающая среда – это:

- а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояние человека;
- б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
- в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

4. По определению ВОЗ качество жизни — это:

- а) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья;
- б) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системе ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья;
- в) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума.

5. К внешнему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) мнение окружающих;
- б) источники знаний по здоровьесбережению;
- в) возможность укрепления здоровья;
- г) доступность современной тренажерной техники;
- д) показатели физической подготовленности.

6. К внутреннему элементу здоровьесберегающей среды относится (укажите два правильных ответа):

- а) знания о здоровье;
- б) периодический контроль состояния здоровья;
- в) наличие инфраструктуры;
- г) уровень материального достатка;
- д) навыки здоровьесбережения.

7. К методу пропаганды ЗОЖ относится (укажите два правильных ответа):

- а) наглядный;
- б) произвольный;

- в) комбинированный;
- г) сочетанный;
- д) словесный.

9. Лично-ориентированный подход в обучении – это:

а) организация образовательного процесса с приоритетом устранения факторов, тормозящих развитие человека, применением инновационных технологий, развивающих творческие способности обучающегося;

б) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается созданию условий для развития ресурсов человека, творческих возможностей с применением инновационных технологий;

в) организация образовательного процесса, в котором приоритет отдается потребностям и интересам человека, созданию условий для развития его ресурсов, творческих возможностей, устранению факторов, тормозящих развитие человека.

10. Основным компонентом здоровьесберегающей технологии выступает (укажите два правильных ответа):

- а) аксиологический;
- б) профилактический;
- в) восстановительный;
- г) эмоционально-волевой;
- д) природный.

11. Аксиологический компонент здоровьесберегающих технологий проявляется:

а) в усвоении системы ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма;

б) в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;

в) в приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей.

12. Рефлексивная функция здоровьесберегающей технологии заключается:

- а) в переосмыслении предшествующего личностного опыта;
- б) в объединение различных научных систем образования;
- в) в трансляции опыта ведения здорового образа жизни.

13. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

а) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на выявление личностных качеств, способствующих формированию представлений о физиологии человека, мотивацию к отказу от вредных привычек;

б) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни;

в) психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, его сохранению и укреплению, формирование представления о составных частях ЗОЖ.

15. Эффектом внедрения здоровьесберегающего обучения студентов является (укажите два правильных ответа):

- а) улучшение качества инфраструктуры;
- б) снижение уровня заболеваемости;
- в) стабилизация показателей психоэмоционального состояния;
- г) повышение качества жизни;
- д) увеличение источников знаний по здоровьесбережению.

Вариант – 2:

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) состояние функционального, духовного и социального благополучия;
- б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- в) отсутствия болезней.

2. Культура здоровья – это:

- а) сознательное избегание неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье;
- б) знание благоприятствующих здоровью факторов;
- в) сознательное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья.

3. Рождаемость, прирост населения, смертность, физическое развитие, заболеваемость, средняя продолжительность жизни – это:

- а) благосостояние населения;
- б) здоровье населения;
- в) динамика численности населения.

4. Резервные возможности организма человека определяются по состоянию:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) выделительной системы;
- в) опорно-двигательного аппарата.

5. Элементом здорового образа жизни является:

- а) усиленный двигательный режим;
- б) профилактика вредных привычек;
- в) умеренное питание.

6. Двигательный режим включает в себя:

- а) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- б) пассивный отдых;
- в) нетрадиционные оздоровительные мероприятия.

7. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- а) постепенное снижение массы тела;
- б) снижение физиологических резервов организма;
- в) оптимальную физическую и умственную работоспособность.

8. Принципы занятий физической культурой касаются (укажите два правильных ответа):

- а) комплексности воздействий;
- б) разнообразия питания;
- в) величины нагрузок;
- г) применения медикаментозных средств;
- д) поведения во время занятий.

9. Противопоказаниями к занятиям оздоровительной физической культурой являются (укажите два правильных ответа):

- а) повышенная масса тела;
- б) тромбоз;
- в) пониженная масса тела;
- г) частые кровотечения.

10. Закаливание – это повышение:

- а) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок;
- б) устойчивости организма к психологическим воздействиям;
- в) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) сопротивляемости организма к утомлению.

11. Закал-бег – это:

а) пробежка на открытом пространстве в любое время года, одежда человека должна соответствовать погодным условиям и температуре окружающей среды;

б) пробежка на открытом пространстве в любое время года, независимо от температуры окружающего воздуха и погодных условий, спортивную одежду человека составляют шапочка и костюм;

в) пробежка на открытом пространстве в любое время года, независимо от температуры окружающего воздуха и погодных условий, одежду человека составляют спортивные трусы и майка.

12. Экстремальной формой закаливания является (укажите три правильных ответа):

а) купание в ледяной проруби;

б) полоскание горла холодной водой;

в) хождение по снегу;

г) обливание холодной водой;

д) моржевание.

13. В программе физических упражнений, направленной на уменьшение веса, основное значение уделяется:

а) изменению режима питания;

б) увеличению физических нагрузок;

в) соблюдению водно-солевого режима.

14. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:

а) запасами;

б) резервами;

в) оптимизацией;

г) квалификацией.

15. Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется:

а) адаптация;

б) иррадиация;

в) лабильность;

г) резервы организма.

Тест для проведения промежуточного тестирования (модуль 3)

«Дидактические принципы, на основе которых проводятся занятия различными видами физической культуры»

Вариант 1

1. Какой из перечисленных принципов относится к общим социально-педагогическим принципам системы физического воспитания:

а) принцип индивидуализации;

б) принцип прикладности;

в) принцип наглядности.

2. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности – это:

а) содействие хорошему физическому развитию;

б) укрепление и совершенствование здоровья человека;

в) совершенствование двигательной, телесной и духовной сущности человека.

3. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности) – это:

а) готовность человека к плодотворной физической жизнедеятельности;

- б) единство различных сторон воспитания человека;
- в) всесторонне положительное воздействие на человека.

4. Принцип оздоровительной направленности относится к:

- а) методическим принципам физического воспитания;
- б) методическим принципам оздоровительной физической культуры;
- в) социально-педагогическим принципам физического воспитания.

5. Под термином «принципы» в педагогике понимают наиболее важные, существенные положения, которые отражают:

- а) закономерности развития;
- б) закономерности воспитания;
- в) закономерности воздействия.

6. Какой из принципов не относится к базовым принципам системы физического воспитания:

- а) принцип связи физической культуры с практической жизнью общества;
- б) принцип оздоровительной направленности;
- в) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.

7. Сколько базовых принципов сформулировано для функционирования системы физического воспитания:

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

8. Какое из перечисленных требований относится к принципу содействия всестороннему и гармоническому развитию личности:

- а) хорошее физическое развитие является необходимой предпосылкой для достижения высокой профессиональной подготовленности;
- б) необходимая физическая гармония достигается на основе обеспечения широкой общей и специальной физической подготовленности;
- в) успешное решение оздоровительных задач содействует необходимой подготовке к профессиональной деятельности.

9. Принцип оздоровительной направленности предусматривает соблюдение требований:

- а) благоприятных условий и возможности для достижения целей и решения задач физического воспитания;
- б) прикладности и оздоровительной ценности физического воспитания;
- в) оздоровительной ценности средств физического воспитания.

10. Прикладность физического воспитания отражается в одном из направлений системы профессионального образования в стране, именуемом:

- а) прикладной физической подготовкой;
- б) профессионально-прикладной физической подготовкой;
- в) профессиональной физической подготовкой.

11. Объективные закономерности физического воспитания, выявляемые научно-практическими изысканиями, находят соответствующее отражение в форме педагогических закономерностей, именуемых:

- а) методическими принципами;
- б) методическими положениями;
- в) методическими направлениями.

12. Методические принципы – это:

- а) основные средства, в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого положительного эффекта;

б) основные методы, в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого положительного эффекта;

в) основные правила, в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого положительного эффекта.

13. Методические принципы указывают на:

а) целесообразные пути и закономерности достижения результата;

б) максимальное содействие подготовленности;

в) действия, направленные на достижение цели.

14. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности) реализуется:

а) прямого и опосредованного воздействия физических упражнений на духовную сущность занимающихся;

б) прямого и опосредованного воздействия физических упражнений на некоторые стороны личности занимающихся;

в) прямого и опосредованного воздействия физических упражнений на физическую и духовную сферу занимающихся.

15. Смысл принципа оздоровительной направленности заключается в:

а) обеспечении полноценного эффекта оздоровления и развития занимающихся;

б) успешном решении оздоровительных задач физического воспитания;

в) достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья занимающихся.

Вариант 2

1. Какой из принципов не относится к специфическим методическим принципам физического воспитания:

а) сознательности и активности;

б) доступности и индивидуализации;

в) единства общей и специальной подготовки.

2. Осуществляя процесс обучения двигательным действиям и развития физических способностей, необходимо опираться на знание важнейших педагогических закономерностей, которые именуется как _____.

3. Методические принципы физического воспитания в разных соотношениях присущи обучению двигательным действиям и воспитанию _____.

4. Назначение принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы:

а) создавать достаточный запас чувственных, зрительных, кинестезических впечатлений и ощущений у занимающихся;

б) формировать у занимающихся осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к физкультурно-спортивной деятельности;

в) формировать и регулировать мотивы физической деятельности.

5. Создание зрительных и двигательных представлений изучаемых двигательных действий, комбинаций и тактических приемов является конкретным назначением принципа _____ в физическом воспитании.

6. Обеспечение занимающегося индивидуально-оптимальными нагрузками с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, исключение вредных для организма последствий является основным назначением принципа _____.

7. Определите одно из методических правил для практического осуществления принципа доступности:

а) от освоенного к неосвоенному;

б) от привычного к непривычному;

в) от обычного к необычному.

8. При определении меры доступности необходимо учитывать широкий комплекс объективных (показатели здоровья, тренированности и др.) и _____ (самочувствие, желание тренироваться и др.) характеристик занимающихся.

9. Многолетняя непрерывность физического воспитания, рациональное чередование нагрузки и отдыха, повторение пройденного материала и включение нового относятся к методическим требованиям принципа _____.

10. Обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, создание условий их совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся является основным назначением принципа:

- а) доступности и индивидуализации;
- б) динамичности;
- в) постепенности.

11. Повышение физических нагрузок выражается тремя типичными вариантами: прямолинейно восходящей формой, ступенчатой формой и _____ формой.

12. Осуществление процесса физического воспитания круглогодично и на протяжении многих лет, не допуская продолжительных перерывов в занятиях в системе специфических принципов принадлежит принципу _____.

13. Формирование у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию составляет сущность принципа:

- а) цикличности;
- б) доступности и индивидуализации;
- в) сознательности и активности.

14. Целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке предусматривает принцип _____.

15. Структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса определяет принцип _____.

Тест для проведения промежуточного тестирования (модуль 3)

«Методы и средства физической культуры»

«Методы физической культуры»

Вариант 1

1. Метод в физическом воспитании определяется, как:

- а) обязательное комплексное использование всех средств физической культуры;
- б) способ применения средств для решения задач сходного типа;
- в) совокупность процессов и элементов для решения задач сходного типа.

2. Нагрузка и отдых, от соотношения которых в целом зависит возможность развития того или иного физического качества, является:

- а) структурной основой специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки;
- б) отношением взаимодействия между организмом и двигательным действием;
- в) средством достижения цели физического воспитания различных возрастных групп населения.

3. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм человека представляет собой _____ сторону нагрузки.

4. Показатели продолжительности физической работы, ее напряженности, преодоления расстояния относятся к _____ стороне нагрузки.

5. Обязательными параметрами нагрузки являются объем и _____.

6. Универсальным показателем объема нагрузки относительно к специфике вида упражнений может служить _____, то есть суммарная частота сердечных сокращений в течение одного занятия за вычетом частоты сердечных сокращений в покое.

7. Обязательным компонентом специфических методов физического воспитания является _____.

8. В качестве составной части методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: активный и _____.

9. Сколько типичных разновидностей относится к специфическим методам физического воспитания:

а) пять;

б) три;

в) четыре.

10. К специфическим методам физического воспитания относятся три типичных разновидности: игровой метод, соревновательный метод и _____.

11. С помощью целостного метода осуществляется:

а) обучение технике двигательного действия;

б) воспитание качества гибкости;

в) развитие скоростно-силовых способностей.

12. В подгруппу методов, с помощью которых осуществляется обучение и совершенствование техники двигательных действий, входят: целостный, расчлененно-конструктивный и метод _____.

13. Универсальным методом физического воспитания для развития всех двигательных способностей и обучения технике двигательных действий является _____ метод.

14. Метод идеомоторной тренировки – это:

а) объяснение выполнения двигательного действия;

б) сопроводительное пояснение выполнения двигательного действия;

в) мысленное выполнение двигательного действия.

15. По интенсивности физической нагрузки выделяют два варианта интервального метода: метод экстенсивного интервального упражнения и метод _____ интервального упражнения.

«Методы физической культуры»

Вариант 2

1. Категория методов, применяемых в физическом воспитании различных возрастных групп, отражает:

а) уровень развития физкультурно-спортивной науки и реальной практики;

б) уровень развития физкультурно-оздоровительной деятельности и практики;

в) уровень развития физкультурно-спортивной деятельности в практической жизни.

2. С целью придания содержательной определенности нагрузке принято различать _____ и внутреннюю стороны нагрузки.

3. Величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений представляет собой _____ сторону нагрузки.

4. Показатели кислородного долга, максимального потребления кислорода, частоты сердечных сокращений, степени утомления мышц относятся к _____ стороне нагрузки.

5. Суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени понимается под _____ нагрузкой.

6. Универсальным показателем объема нагрузки относительно к специфике вида упражнений может служить:

- а) «минимакс» интервал;
- б) количество схваток;
- в) пульсометрия.

7. Интенсивность нагрузки представляет собой:

- а) определенную величину воздействия физической нагрузки на организм занимающегося;
- б) напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени;
- в) количественные показатели нагрузки.

8. Сколько типов интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов, возможны в рамках одного занятия между частями нагрузки:

- а) два;
- б) четыре;
- в) три.

9. В рамках одного занятия между частями нагрузки возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного отдыха: полный отдых, неполный отдых и _____.

10. В методы строго регламентированного упражнения входят две подгруппы: методы воспитания физических качеств и методы обучения _____.

11. Непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью характерно для:

- а) переменного метода;
- б) равномерного метода;
- в) повторного метода.

12. Физическая нагрузка при использовании равномерного метода в рамках одного занятия регулируется за счет изменения _____.

13. Переменный метод характеризуется:

- а) непрерывной физической нагрузкой с изменяющейся интенсивностью;
- б) непрерывной физической нагрузкой с относительно постоянной интенсивностью;
- в) физической нагрузкой с нормированными интервалами отдыха.

14. Разновидность повторного способа дозирования физической нагрузки с нормированными интервалами отдыха представляет собой _____ метод.

15. Круговой метод физического воспитания характеризуется:

- а) выполнением физических упражнений для поддержания достигнутой работоспособности со стандартной реакцией на физическую нагрузку;
- б) выполнением физических упражнений с развивающим эффектом в указанных параметрах интенсивности;
- в) выполнением физических упражнений, направленно воздействующих на одно-два физических качества или на определенные части тела.

Средства физической культуры

Вариант 1:

1. Укажите определение физического упражнения:

- а) многократное выполнение двигательных действий;
- б) вид двигательной деятельности, обуславливающей физкультурно-спортивную активность;

в) вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

2. В зависимости от решаемых задач различают эффекты, возникающие в организме человека в результате применения физических упражнений: образовательный, _____, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный и реабилитационный.

3. Под классификацией физических упражнений принято понимать:

а) разделение на группы в соответствии с определенным классификационным признаком;

б) разделение на группы в соответствии с особенностями самих физических упражнений;

в) разделение на группы в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

4. По преимущественной целевой направленности физические упражнения классифицируются на:

а) упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости;

б) упражнения общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические;

в) упражнения акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные.

5. В содержание физического упражнения входит:

а) внешняя и внутренняя организация, согласованность двигательных действий, их упорядоченность;

б) взаимосвязь и согласованность процессов, обеспечивающих основные функции при выполнении движений;

в) совокупность процессов, сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

6. Основными средствами физического воспитания являются:

а) естественные силы природы;

б) физические упражнения;

в) гигиенические факторы.

7. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способ решения двигательной задачи, реализуемый на основе оптимальных соотношений всех его характеристик в конкретных условиях;

б) способ выполнения физического упражнения, объединенный общей целевой направленностью;

в) способ выполнения действия на основе комплекса взаимосвязанных компонентов.

8. Путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве называется _____ движения.

9. Какое бы двигательное действие ни совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Различают исходные, промежуточные и _____ положения тела.

10. Направление движения – это:

а) изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости или какого-либо внешнего ориентира;

б) частота относительно равномерного повторения каких-либо движений;

в) определенное чередование усилий во времени и пространстве.

11. Временные характеристики техники физических упражнений включают длительность движения и _____ движения.

12. К пространственно-временным характеристикам техники относят скорость движения и _____.

13. Техника физических упражнений во многом зависит от:

- а) количества одинаково повторяющихся движений в единицу времени;
- б) временных признаков, то есть ритма, темпа и продолжительности упражнения;
- в) умения регулировать скорости и ускорения движения тела и его частей.

14. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта, называются _____ упражнениями.

15. Средствами общей подготовки являются _____ упражнения.

Средства физической культуры

Вариант 2:

1. Двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития, называются:

- а) физическое совершенствование;
- б) физическое упражнение;
- в) двигательная активность.

2. В зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существуют эффекты, возникающие в организме человека в результате применения физических упражнений: силовой, скоростной, _____, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов.

3. Под классификацией физических упражнений принято понимать:

- а) распределение на отдельные типичные группы в зависимости от особенностей самих физических упражнений;
- б) распределение на отдельные типичные группы в зависимости от определенного признака;
- в) распределение на отдельные типичные группы в зависимости от особенностей внешних условий.

4. По структуре движений физические упражнения классифицируются на:

- а) упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы;
- б) упражнения динамические, статические (изометрические), комбинированные;
- в) упражнения циклические, ациклические, смешанные.

5. Форма физических упражнений представляет собой:

- а) определенную упорядоченность как процессов, происходящих в организме, так и элементов содержания данного упражнения, придающая физическому упражнению структурную целостность и внешнюю организованность;
- б) совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся;
- в) совокупность процессов и элементов, образующих конкретное физическое упражнение.

6. Естественные силы природы и гигиенические факторы являются:

- а) основными средствами физического воспитания;
- б) дополнительными средствами физического воспитания;
- в) вспомогательными средствами физического воспитания.

7. Основой техники двигательного действия является:

- а) совокупность тех элементов техники, которые в наибольшей степени определяют эффективное решение двигательной задачи;

б) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом;

в) особенности исполнения основных элементов техники физического упражнения.

8. Траектория движения характеризуется формой, направлением и _____.

9. Пространственные характеристики техники физических упражнений включают траекторию движения и _____ тела.

10. Амплитуда движения – это:

а) величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда;

б) частота относительно равномерного повторения каких-либо движений;

в) изменение положения тела и его частей в пространстве.

11. Временные характеристики техники физических упражнений включают _____ движения и темп движения.

12. К пространственно-временным характеристикам техники относят _____ движения и ускорение.

13. Ритм как интегральная характеристика техники движений представляет собой:

а) быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени;

б) количество одинаково повторяющихся движений в единицу времени;

в) определенное чередование усилий во времени и пространстве.

14. Физические упражнения, представляющие те или иные варианты соревновательного упражнения, сходные с ним как по форме, так и по характеру проявления способностей называются _____ упражнениями.

15. Разновидностями физических упражнений являются соревновательные, специально-подготовительные и _____.

3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

Перечень теоретических вопросов для зачета:

1. Основные понятия, относящиеся к виду физической культуры «Физическое воспитание».

2. Основные понятия, относящиеся к виду физической культуры «Спорт».

3. Основные понятия: метод, методический прием, методический подход, методическое направление.

4. Физические упражнения – содержание и форма.

5. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и воспитания двигательных способностей студентов вузов.

6. Возрастные и морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков студентов вузов.

7. Дидактические принципы, используемые в физическом воспитании студентов вузов.

8. Принцип сознательности и активности.

9. Принцип наглядности.

10. Принцип индивидуализации.

11. Принцип доступности.

12. Принцип постепенности.

13. Принцип последовательности.

14. Словесные и наглядные методы физической культуры.

15. Практические методы, используемые на занятиях по физической культуре.

16. Методы, направленные на освоение техники двигательных действий.
17. Методы, направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей.
18. Средства, используемые в обучении двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.
19. Средства, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей.
20. Классификация средств физической культуры.
21. Общеразвивающие физические упражнения.
22. Специально-подготовительные физические упражнения.
23. Подводящие упражнения в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.
24. Соревновательные упражнения.
25. Методические особенности развития выносливости.
26. Методические особенности развития гибкости.
27. Методические особенности развития быстроты.
28. Методические особенности воспитания силовых способностей.
29. Методические особенности воспитания скоростных способностей.
30. Методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей.
31. Методические особенности воспитания координационных способностей.
32. Технология обучения технике двигательных действий.
33. Методика оценки физических способностей.
34. Методика оценки техники выполнения двигательных действий.
35. Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.
36. Здоровье населения и методы его изучения.
37. Методика определения показателей здорового образа жизни.
38. Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся.
39. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.
40. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.
41. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.
42. Физиологические основы физических упражнений.
43. Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями.
44. Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.
45. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

Тест для проведения итогового тестирования

Вариант 1:

1. Двигательные (физические) способности – это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- в) физические качества, присущие человеку;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную деятельность.

2. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на изменения форм телосложения и развитие физических качеств;
- в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
- г) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

3. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая подготовка;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

4. Основу двигательных способностей человека составляют:

- а) психодинамические задатки;
- б) физические качества;
- в) двигательные умения;
- г) двигательные навыки.

5. Сила – это:

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

7. Основным методом развития гибкости является:

- а) метод переменного-непрерывного упражнения;
- б) метод максимальных усилий;
- в) метод статических усилий;
- г) повторный метод.

8. Какой этап не входит в структуру обучения техники двигательных действий и развития физических качеств:

- а) этап создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием и физическим качеством;
- б) этап подготовительного обучения;
- в) этап разучивания техники двигательного действия;
- г) этап совершенствования.

9. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- а) метод круговой тренировки;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод динамических усилий;

г) игровой метод.

10. Методика проведения занятий по базовым видам двигательной деятельности с обучающимися различных возрастных групп зависит от:

- а) гигиенических и естественных факторов;
- б) равномерного развития органов и систем организма обучающихся;
- в) характера воздействий на организм различных игр и игровых упражнений;
- г) последовательности выполнения физических упражнений.

11. Дозировка отдельных физических упражнений определяется следующими факторами (необходимо исключить лишний):

- а) сопряженным развитием физических качеств;
- б) степенью сложности заданий;
- в) методами организации обучающихся.

12. Принцип систематичности и последовательности обучения предполагает:

- а) формирование ясного представления об изучаемом действии;
- б) четкое планирование учебного материала и занятий;
- в) сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

13. Направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой и называется:

- а) обратимость показателей развития способностей;
- б) перенос физических способностей;
- в) зависимость развития способностей.

14. Подводящие упражнения, применяемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности, способствуют:

- а) соблюдению последовательности выполнения от движения без мяча к движению с мячом;
- б) помогают освоить технику двигательного действия и содержат движения, сходные со структурой выполняемого действия;
- в) избирательному воздействию на отдельные группы мышц.

15. Совершенствование техники двигательных действий происходит:

- а) в усложненных условиях;
- б) в упрощенных условиях;
- в) в стандартных условиях.

16. Новые технические действия или сложные по координации движения на занятиях по физической культуре выполняются:

- а) в первой половине основной части;
- б) в конце подготовительной части;
- в) во второй половине основной части.

17. Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физической культуре, способствуют:

- а) освоению техники двигательного действия;
- б) развитию физических способностей, необходимых в обучении двигательных действий;
- в) подготовке организма обучающегося к предстоящей основной деятельности.

18. Одним из методов, применяемых при организации деятельности обучающихся на занятиях по физической культуре, является:

- а) комплексный метод;
- б) фронтальный метод;
- в) последовательный метод.

19. При планировании и проведении учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности основное внимание уделяется:

- а) получению необходимых теоретических знаний;
- б) значению физической культуры для укрепления здоровья обучающихся;

в) усвоению навыков и умений по технике выполнения двигательных действий.

20. Становление профессионализма на вузовском этапе существенно зависит

от:

а) теоретико-методических основ обучения двигательным действиям;

б) системного объединения профилирующих дисциплин;

в) методических основ развития физических качеств;

г) интегрирующих факторов обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

21. Для чего используется метод пульсометрии в проведении занятий по физической культуре в вузе?

а) для определения общей плотности урока;

б) для определения моторной плотности урока;

в) для построения кривой пульса;

г) для измерения работоспособности школьников

22. Какая из частей не входит в структуру урока?

а) подготовительная.

б) основная.

в) вводная.

г) заключительная.

23. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а) дошкольным;

б) школьным;

в) базовым;

г) сенситивным.

24. Какие показатели относятся к показателям физического развития?

а) показатели скоростных способностей;

б) жизненная емкость легких;

в) тонус мышц;

г) показатели физической подготовленности.

25. Овладение двигательным действием начинается с:

а) наличия у занимающихся предварительного двигательного опыта и определенного уровня физической подготовленности;

б) многократного повторения двигательного действия;

в) возможности выполнять двигательное действие в упрощенных условиях;

г) формирования системы знаний о технике двигательного действия и вариантах ее выполнения.

26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) основы техники;

б) ведущего звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

27. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники)?

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

28. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть;
- г) силы мышц.

29. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений;
- в) комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) эластичность мышц и связок.

30. Основная часть занятия по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3, 2, 4, 1;
- г) 4,2 ,3, 1.

Вариант 2:

1. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный предмет в вузе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть общей культуры общества.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к профессиональной или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения форм и функций организма;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:

- а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества;
- б) общим принципам образования и воспитания;

- в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания;
- г) принципам обучения.

5. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на занятиях по физической культуре и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим при их выполнении;
- г) частотой сердечных сокращений.

8. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале занятия, то это свидетельствует о том, что нагрузка:

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая и ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее нужно уменьшить.

9. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) свыше 150 уд/мин.

10. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

11. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

12. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

13. Почему в занятиях по физической культуре выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в занятии требует Министерство образования России;
- г) потому, что перед занятием, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.

14. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в медленном темпе.

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

15. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений;
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или медленный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6;
- б) 6, 2, 3, 1, 4, 5;
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1;
- г) 2, 1, 3, 4, 5, 6.

17. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

18. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

- б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

19. Для развития быстроты используют:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

20. При развитии гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

21. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу без снижения ее эффективности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

22. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

23. Техникou физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий;

24. В процессе обучения двигательным действиям используют методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от:

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
- б) сложности основы техники;
- в) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- г) предпочтения преподавателя.

25. Двигательное умение – это:

- а) степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизированно;
- б) уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления;
- в) уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при пассивной роли мышления;
- г) степень владения действием, при которой управление движениями осуществляется без активной роли мышления.

26. Какие параметры физической нагрузки следует считать количественными?

- а) параметры интенсивности физической нагрузки;
- б) соревновательные результаты;
- в) параметры объема физической нагрузки;
- г) показатели напряженности учебного процесса по физической культуре.

27. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности?

- а) показатели веса и роста;
- б) показатели лактата в крови занимающегося во время выполнения физической нагрузки;
- в) показатели умения качественно выполнять технические приемы;
- г) показатели скоростно-силовых способностей.

28. С помощью какого теста можно определить работоспособность занимающегося?

- а) PWC₁₇₀;
- б) ИГСТ;
- в) ортостатическая проба;
- г) тест Купера.

29. Какой метод используется для определения плотности нагрузки на занятиях по физической культуре в вузе?

- а) пульсометрия занятия;
- б) хронометраж занятия;
- в) тест PWC₁₇₀;
- г) тест ИГСТ.

30. Как соотносятся между собой общая и моторная плотность занятия по физической культуре в вузе?

- а) общая плотность занятия всегда выше моторной плотности занятия;
- б) общая плотность занятия всегда меньше моторной плотности занятия;
- в) общая плотность занятия примерно равна моторной плотности занятия;
- г) эти два термина нельзя сравнивать друг с другом.

Перечень практических заданий с проблемными ситуациями (для оценки умений):

Тема «Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности»

Проблемная ситуация №1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей учебных занятий по физической культуре являлось воспитание у обучающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи преподаватель применял следующую методику: 1) основное средство - упражнение строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку преподавателя.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные Вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация №2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом

повторений. В процессе организации учебных занятий по физической культуре со своими обучающимися для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) преподавателями «А» и «Б» были применены разные методики. Преподаватель «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Преподаватель «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, количество повторений в одном подходе составляло 1-3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование обучающихся по данным методикам у своих преподавателей. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у преподавателя «Б» превысили показатели занимающихся у преподавателя «А».

Задание. Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у обучающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация №3 (методика воспитания быстроты). Преподавателем при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием преподавателя, как это сделать.

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

Проблемная ситуация №4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными специалистами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой - многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные - скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости - главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация №5 (методика воспитания быстроты). Преподаватель, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у обучающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики учебных занятий по легкой атлетике, направленную на улучшение скоростных показателей его обучающихся.

Проблемная ситуация №6 (методика воспитания быстроты). Преподаватель, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явления скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация №7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция - стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO₂ в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими специалистами в области физической культуры и спорта в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

Проблемная ситуация №8. В процессе беседы двух преподавателей возник спор. Преподаватель «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения преподавателя «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

Проекты – групповые практико-ориентированные задания (для оценки навыков и опыта деятельности):

1. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания координационных способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развито физическое качество – ловкость).
2. Формирование состава проектной группы.
3. Распределение обязанностей в группе.
4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).
5. Презентация проекта.
6. Оценка работы проектной группы.

Цель проекта – составить комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей.

Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей – метод сопряженных воздействий (обучение технике ведения мяча во взаимосвязи с воспитанием координационных способностей) – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (баскетбол):

Упражнение 1. «Маятник». Ведение мяча с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной.

Упражнение 2. Ведение мяча одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед-назад (наложение кисти на мяч поочередно спереди-сверху и сзади-сверху).

Упражнение 3. Ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения: из положения стоя, постепенно приседая, прийти в сед на полу с последующим возвращением в исходное положение.

Упражнение 4. Ведение мяча с нестандартными способами передвижения: спиной вперед; в полуприседе; при ходьбе в выпадах вперед или в сторону; бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящим бегом; бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны; прыжками на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер; то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами кругом поочередно через правое или левое плечо; приставными шагами.

Упражнение 5. Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки: ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее; ведение мяча с пробеганием по скамейке; ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды; то же, но с поочередным переступанием через две или несколько скамеек.

Упражнение 6. Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи, расположенные по одной линии или хаотично по всей площадке: обручи могут удерживаться партнерами или лежать на площадке (в последнем случае ведущий мяч сам продевает обруч через себя, не прекращая ведения мяча).

Презентация проекта.

2. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростно-силовые способности).

2. Формирование состава проектной группы.

3. Распределение обязанностей в группе.

4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).

5. Презентация проекта.

6. Оценка работы проектной группы.

Комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей (прыгучести) – интервальный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (волейбол):

Упражнение 1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом весом до 3 кг.

Упражнение 2. Из положения стоя на первой перекладине гимнастической стенки, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) нога опущена вниз, руками держаться за перекладину на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнение 3. Выпрыгивания вверх из положения приседа с отягощением в руках.

Упражнение 4. Многократные броски набивного мяча весом 1 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

Упражнение 5. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков).

Упражнение 6. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

3. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростных способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростные способности).
2. Формирование состава проектной группы.
3. Распределение обязанностей в группе.
4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).
5. Презентация проекта.
6. Оценка работы проектной группы.

Комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей (прыгучести) – интервально-серийный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (футбол):

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 метров. Выполнить четыре серии.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Выполнить четыре серии.
3. Медленное ведение мяча, по сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок, подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Выполнить четыре рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 метров. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону, его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе.
6. Два игрока встают в 5 метрах друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера, тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Написание реферата	Преподаватель за месяц до срока сдачи реферата доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы, которые они выбирают по желанию. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. В назначенный срок студенты сдают выполненные работы (рефераты) на проверку.
Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов	Выступления с презентацией, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите. Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.
Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.
Практические задания с проблемными ситуациями	Выполнение задания осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты выполнения практического задания оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю.
Проектирование групповых практико-ориентированных заданий	Преподаватель не менее, чем за неделю до срока разработки проекта группового практико-ориентированного задания, доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы проектов. На практическом занятии студенты распределяются по группам (4-6 человек) для выполнения задания. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Разработанные и оформленные в соответствии с требованиями проекты в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю. Защита проекта и оценивание работы проектной группы проводится в назначенный срок.
Итоговое тестирование	Итоговое тестирование проводится по результатам освоения дисциплины в целом во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.

4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

Зачет

При определении уровня достижений обучающихся на зачете учитывается:

- знание программного материала и структуры дисциплины (модуля);
- знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
- владение методологией дисциплины (модуля), умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по дисциплине по результатам текущего контроля. Так как оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Для чего преподаватель находит среднюю оценку уровня сформированности компетенций у обучающегося, как сумму всех полученных оценок деленную на число этих оценок.

Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов и решения типовых контрольных заданий. Перечень теоретических вопросов и типовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.