



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культур

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры  
«10» мая 2026 г.,  
протокол № 10  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ М. А. Лукьяненко

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**(Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двойным  
профилем подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура. Основы безопасности  
жизнедеятельности

Квалификация бакалавр

Краснодар 2026

Фонд оценочных средств предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Составитель:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доц.

протокол № 10 от «06» мая 2026 г.

\_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств обсуждён на заседании кафедры ПППиФК

Лукьяненко М. А

\_\_\_\_\_

Председатель УМК комиссии.

протокол от № 09 от «14» мая 2026 г.

Поздняков С. А

\_\_\_\_\_



## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Фонд оценочных средств содержит контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме устного опроса, выполнения практических работ, внутрисеместровой аттестации в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к экзамену

### 1.1. Перечень формируемых компетенций

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: УК-7 – способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

| № | Индекс компетенций | Содержание компетенций                                                                                                                      | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |
|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    |                                                                                                                                             | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                         | владеть                                                                                                                                              |
| 1 | УК-7               | Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре; методику организации занятий по физической культуре с различными возрастными группами школьников; основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; -правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному | осуществлять психолого-педагогический контроль состояния организма занимающегося; планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта); | использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. |

|  |  |  |                |  |  |
|--|--|--|----------------|--|--|
|  |  |  | ориентированию |  |  |
|--|--|--|----------------|--|--|

## 1.2 Этапы формирования компетенций

| № п.п. | Тема                            | Виды работ |                       | Индекс компетенции | Состав компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|---------------------------------|------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                 | Аудиторная | СР                    |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.     | Средства физической культуры    | ПЗ         | Практическое занятие. | УК–7               | Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.     | Общеразвивающие упражнения      | ПЗ         | Практическое занятие. | УК–7               | Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков; – создавать базовый уровень познания средств физической; – воздействием на технику движений школьников                                                                                                                                                                                              |
| 3.     | Средства физического воспитания | ПЗ         | Практическое занятие. | УК–7               | Основы воспитания физических качеств школьников;<br>Уметь и владеть:<br>– осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий;<br>формированием системой знаний, умений и навыков;<br>– воздействием на технику движений школьников;<br>– повышение уровня культуры мышления; |

|    |                                                       |    |                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------|----|-----------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Методы организации выполнения физических упражнений   | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов</p> <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию.</li> </ul> |
| 5. | Методы организации выполнения физических упражнений . | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать навыки рационального применения учебного оборудования, , тренажёрных устройств;</li> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию</li> </ul>                                                                |

|    |                                                            |    |                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------|----|-----------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Обучение двигательным действиям                            | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воздействием на технику движений школьников;</li> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию - -- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения</li> </ul> |
| 7. | Организация воспитания физических качеств: ловкости, силы. | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Уметь и владеть: –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формированием системой знаний, умений и навыков;</li> <li>– создавать базовый уровень познания средств физической;</li> <li>– воздействием на технику движений школьников;</li> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию</li> </ul>                       |

|     |                                                                                               |          |                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | Организация воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и, гибкости | ПЗ       | Практическое занятие.                          | УК–7 | Знать:- структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания.<br>- основы воспитания физических качеств школьников и студентов;<br>- технологию проведения основных форм занятий по физической культуре<br>Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков;<br>– создавать базовый уровень познания средств физической                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9.  | Организация воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и, гибкости | ПЗ<br>ПЗ | Практическое занятие.<br>Практическое занятие. | УК–7 | Знать:- структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания.<br>- основы воспитания физических качеств школьников и студентов;<br>- технологию проведения основных форм занятий по физической культуре<br>Уметь и владеть: – формированием системой знаний, умений и навыков;<br>– создавать базовый уровень познания средств физической<br>Знать: - структуру основ, виды, типы применения средств и методов физического воспитания.<br>- основы воспитания физических качеств школьников и студентов;<br>- технологию проведения основных форм занятий по физической культуре |
| 10. | Организация и построение занятий в физическом воспитании                                      | ПЗ       | Практическое занятие.                          | УК–7 | Уметь и владеть:<br>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;<br>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;<br>– формированием принятия ответственных решений;<br>– совершенствование способности к саморазвитию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|     |                                                     |    |                       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------|----|-----------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. | Освоение структуры и содержания проведения занятия. | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12. | Освоение структуры и содержания проведения занятия  | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воздействием на технику движений школьников;</li> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13. | Организация и контроль спортивной тренировки        | ПЗ | Практическое занятие. | УК–7 | <p>Уметь и владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воздействием на технику движений школьников;</li> <li>– повышение уровня культуры мышления;</li> <li>– умениями осуществлять контроль двигательных действий;</li> <li>– выработкой взаимосвязи двигательных действий;</li> <li>– формированием принятия ответственных решений;</li> <li>– совершенствование способности к саморазвитию</li> <li>- основы воспитания физических качеств школьников.</li> <li>- технологию проведения основных форм занятий по физической культуре</li> <li>- стимулирование самостоятельной деятельности формирования необходимых знаний.</li> </ul> |

### 1.3 Рейтинговая система оценки успеваемости студентов

| №                                                               | Наименование раздела                                                                                           | Виды оцениваемых работ                  | Максимальное кол-во баллов |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| 1.                                                              | Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности                                                       | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 2.                                                              | Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 3.                                                              | Средства физического воспитания                                                                                | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>3                     |
| 4.                                                              | Методы физического воспитания                                                                                  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>3                     |
| 5.                                                              | Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.                               | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 6.                                                              | Обучение двигательным действиям.                                                                               | Практическая работа<br>Письменный опрос | 2<br>2                     |
| 7.                                                              | Обучение двигательным действиям.                                                                               | Практическая работа<br>Письменный опрос | 2<br>3                     |
| 8.                                                              | Воспитание физических качеств                                                                                  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 9.                                                              | Воспитание физических качеств                                                                                  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>3                     |
| 10.                                                             | Планирование процесса физического воспитания                                                                   | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 11.                                                             | Организация и построение занятий в физическом воспитании                                                       | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| 12.                                                             | Физическое воспитание в школе.                                                                                 | Практическая работа<br>Письменный опрос | 2<br>2                     |
| 13.                                                             | Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка                                             | Практическая работа<br>Письменный опрос | 2<br>2                     |
| 14.                                                             | Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов                                     | Практическая работа<br>Устный опрос     | 2<br>2                     |
| Итого: Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация) |                                                                                                                |                                         | 40                         |
| Всего:                                                          |                                                                                                                |                                         | 100                        |

## 2. Показатели, критерии оценки компетенций и типовые контрольные задания

### 2.1 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

| №<br>п/п | Контролируемые<br>разделы (темы)<br>дисциплины                                                                 | Код<br>контро<br>лируем<br>ой<br>компет<br>енции | Наименование оценочного средства                      |                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                |                                                  | Текущий<br>контроль                                   | Промежуточная<br>аттестация |
| 1.       | Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности                                                       | УК–7                                             | Практическое занятие 1<br>Вопросы для устного опроса. | Вопросы на зачёте           |
| 2.       | Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания | УК–7                                             | Практическое занятие 2<br>Вопросы для устного опроса. | Вопросы на зачёте           |
| 3.       | Средства физического воспитания                                                                                | УК–7                                             | Практическое занятие 3<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте           |
| 4.       | Методы физического воспитания                                                                                  | УК–7                                             | Практическое занятие 4<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте           |
| 5.       | Закономерности процесса физического воспитания.<br>Обучение двигательным действиям.                            | УК–7                                             | Практическое занятие 5<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте           |
| 6.       | Обучение двигательным действиям.                                                                               | УК–7                                             | Практическое занятие 6<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте           |
| 7.       | Обучение двигательным действиям.                                                                               | УК–7                                             | Практическое занятие 7<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте           |
| 8.       | Воспитание физических качеств                                                                                  | УК–7                                             | Практическое занятие 8<br>Вопросы для устного опрос   | Вопросы на зачёте           |

|     |                                                                            |      |                                                       |                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| 9.  | Воспитание физических качеств                                              | УК–7 | Практическое занятие 1<br>Вопросы для устного опроса. | Вопросы на зачёте |
| 10. | Планирование процесса физического воспитания                               | УК–7 | Практическое занятие 2<br>Вопросы для устного опроса. | Вопросы на зачёте |
| 11. | Организация и построение занятий в физическом воспитании                   | УК–7 | Практическое занятие 3<br>Вопросы для устного опроса. | Вопросы на зачёте |
| 12. | Физическое воспитание в школе.                                             | УК–7 | Практическое занятие 4<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте |
| 13. | Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка         | УК–7 | Практическое занятие 5<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте |
| 14. | Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов | УК–7 | Практическое занятие 6<br>Вопросы для устного опроса  | Вопросы на зачёте |

## 2.2. Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на зачёте

| Код и наименование компетенции                                                                                                                          | Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         | Пороговый                                                                                                                                                                                                                               | Базовый                                                                                                                                                                                                                          | Продвинутый                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                         | Оценка                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                         | зачтено                                                                                                                                                                                                                                 | зачтено                                                                                                                                                                                                                          | зачтено                                                                                                                                                                        |
| УК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельно обучать обучающихся, развивать их | - основы техники гимнастических упражнений;<br>- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений<br>- основы теории и методики преподавания в гимнастике;<br>- приёмы общения с занимающимися на | - формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической | - практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;<br>- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| творческие способности. | <p>занятиях гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;</li> <li>- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;</li> <li>- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;</li> <li>- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;</li> <li>- правила соревнований по гимнастике</li> </ul> | <p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;</li> <li>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;</li> <li>- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</li> <li>- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;</li> </ul> | <p>консультационно й работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</li> <li>- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;</li> <li>- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</li> </ul> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.3 Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций на экзамене – не предусмотрены

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

**3.1 Вопросы и задания для устного ответа**

1. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
2. Специфические принципы ФВ.
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
4. Общая структура процесса обучения движениям.
5. Этап начального разучивания действия.
6. Сила (средства, методы воспитания).
7. Выносливость (средства, методы воспитания).
8. Быстрота (средства, методы воспитания).
9. Ловкость (средства, методы воспитания).
10. Гибкость (средства, методы воспитания)
11. Этап углублённого разучивания действия.
12. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
13. Квалификационная характеристика.
14. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
15. Квалификационные требования к специалисту.
16. Уровни владения педагогическим мастерством.
17. Общая характеристика форм занятий ФУ.
18. Характерные признаки и типы уроков ФК.
19. Методика проведения урока ФК.
20. Педагогический анализ урока.
21. Общая и моторная плотность урока.
22. Общая характеристика физической нагрузки.
23. Способы регулирования на уроках ФК.

**3.2. Задания для практических работ**

| №                | Тема                                                                                                                                         | Виды применяемых образовательных технологий                                 | Кол. час |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1                | 2                                                                                                                                            | 3                                                                           | 4        |
| <b>1 семестр</b> |                                                                                                                                              |                                                                             |          |
| 1                | Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности<br>Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода | Решение задач индивидуально с групповым обсуждением.<br>проблемное обучение | 2        |
| 2                | Команды выполнения строевых упражнений                                                                                                       | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)   | 10       |
| 3                | Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале                                                                          | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                          | 12*<br>4 |
| 4                | Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу                                                                          | Кейс–метод<br>Обсуждение в группах                                          | 10*<br>6 |

|                  |                                                                         |                                                                                                        |         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5                | Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу   | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся                 | 10      |
|                  |                                                                         | Итого в семестре:                                                                                      | 54      |
|                  |                                                                         | в том числе интерактивное обучение*                                                                    | 22      |
| <b>2 семестр</b> |                                                                         |                                                                                                        |         |
| 1                | Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия                      | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)                              | 10      |
| 2                | Динамические силовые упражнения                                         | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                     | 10*     |
| 3                | Статические силовые упражнения                                          | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                     | 10*     |
| 4                | Акробатические упражнения                                               | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                     | 2*<br>6 |
| 5                | Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища                          | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии | 8       |
| 6                | Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия                      | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся                 | 8       |
|                  |                                                                         | Итого в семестре:                                                                                      | 54      |
|                  |                                                                         | в том числе интерактивное обучение*                                                                    | 22      |
| <b>3 семестр</b> |                                                                         |                                                                                                        |         |
| 1                | Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости                     | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                     | 10*     |
| 2                | Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ                          | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                     | 12*     |
| 3                | Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»            | Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Контрольные тесты-упражнения | 12      |
| 4                | Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»    | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)                              | 10      |
| 5                | Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся                 | 10      |
|                  |                                                                         | Итого в семестре:                                                                                      | 54      |
|                  |                                                                         | в том числе интерактивное обучение*                                                                    | 22      |

| 4 семестр |                                                                                 |                                                                                                         |         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.        | Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия               | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                      | 10*     |
| 2.        | Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ        | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                      | 10*     |
| 3.        | Бег на короткие дистанции                                                       | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                      | 2*<br>8 |
| 4.        | Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений             | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения | 8       |
| 5.        | Бег на длинные дистанции или на указанное время                                 | Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Контрольные тесты-упражнения | 8       |
| 6.        |                                                                                 | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся                  | 8       |
| 7.        |                                                                                 | Итого в семестре:                                                                                       | 54      |
|           |                                                                                 | в том числе интерактивное обучение*                                                                     | 22      |
| 5 семестр |                                                                                 |                                                                                                         |         |
| 1         | Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                      | 10*     |
| 2         | Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»                  | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                                      | 12*     |
| 3         | Упражнения для воспитания координации движениями акробатики                     | Метод моделирования, работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения. Соревновательные технологии  | 12      |
| 4         | Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах                      | Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение. Соревновательные технологии   | 10      |
| 5         | Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость   | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся                  | 10      |
|           |                                                                                 | Итого в семестре:                                                                                       | 54      |
|           |                                                                                 | в том числе интерактивное обучение*                                                                     | 22      |
| 6 семестр |                                                                                 |                                                                                                         |         |

|   |                                                                                                                  |                                                                                        |         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия                                                               | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся | 10      |
| 2 | Упражнения для воспитания координационной выносливости движений                                                  | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                     | 10*     |
| 3 | Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ                             | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся | 10      |
| 4 | Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности | Кейс метод<br>Контрольные тесты-упражнения                                             | 2*<br>8 |
| 5 | Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.                                                          | Кейс метод<br>Обсуждение в группах                                                     | 10*     |
| 6 | Занятия подготовки к «экспресс-тестам» по ОФП                                                                    | Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся | 8       |
|   |                                                                                                                  | Итого в семестре:                                                                      | 58      |
|   |                                                                                                                  | в том числе интерактивное обучение*                                                    | 22      |
|   |                                                                                                                  | Итого по курсу                                                                         | 328     |
|   |                                                                                                                  | в том числе интерактивное обучение*                                                    | 132*    |

### 3.3 Фонд тестовых заданий

Компьютерное тестирование не предусмотрено

### 3.4 Зачётные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### 3.4.1 Вопросы для подготовки к зачёту

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.

**Контрольные нормативы физической подготовленности основного и  
подготовительного отделения**

**Девушки**

| №   | Виды упражнений                                          | мел.<br>группа | очки – баллы |       |       |       |       |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
|     |                                                          |                | 1            | 2     | 3     | 4     | 5     |
| 1.  | Бег 100 м. (с)                                           | осн.           | 18,8         | 17,9  | 17,0  | 16,0  | 15,7  |
| 2.  | Бег 2000 м. (с)                                          | осн.           | 12,15        | 11,45 | 11,30 | 11,00 | 10,30 |
| 3.  | Прыжки в длину с места (см)                              | осн.           | 160          | 168   | 180   | 190   | 200   |
| 4.  | Прыжки в длину с разбега (см)                            | осн.           | 280          | 300   | 325   | 360   | 365   |
| 5.  | Прыжки в высоту(см)                                      | осн.           | 100          | 105   | 110   | 115   | 120   |
| 6.  | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во) | осн.           | 20           | 30    | 40    | 50    | 60    |
| 7.  | Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во)              | осн.           | 4            | 8     | 12    | 16    | 20    |
| 8.  | Приседание на одной ноге (кол-во).                       | осн.           | 4            | 6     | 8     | 10    | 12    |
| 9.  | Метание гранаты (м).                                     | осн.           | 13           | 18    | 23    | 25    | 27    |
| 10. | Сгибание рук в упоре лёжа от скамейки (кол-во)           | осн.           | 7            | 11    | 14    | 16    | 18    |
| 11. | Наклон ноги вместе стоя на скамейке (кол-во).            | осн.           | 3            | 5     | 9     | 15    | 18    |
| 12. | Тест Купера (км)                                         | осн.           | 1,9          | 2,1   | 2,2   | 2,3   | 2,4   |

**Юноши**

|  | Виды упражнений                                           | мел.<br>группа | очки - баллы |       |       |       |       |
|--|-----------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------|-------|-------|-------|
|  |                                                           |                | 1            | 2     | 3     | 4     | 5     |
|  | Бег 100 м.(с)                                             | осн.           | 14,6         | 14,3  | 14,0  | 13,6  | 13,2  |
|  | Бег 3000 м. (с)                                           | осн.           | 14,50        | 13,50 | 13,10 | 12,35 | 12,00 |
|  | Прыжки в длину с места (см)                               | осн.           | 215          | 220   | 230   | 240   | 250   |
|  | Прыжки в длину с разбега (см)                             | осн.           | 390          | 410   | 435   | 460   | 500   |
|  | Прыжки в высоту (см)                                      | осн.           | 125          | 130   | 135   | 140   | 145   |
|  | Поднимание ног до касания перекладины (кол-во)            | осн.           | 3            | 5     | 6     | 8     | 10    |
|  | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во). | осн.           | 30           | 35    | 45    | 50    | 60    |
|  | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во). | осн.           | 5            | 7     | 9     | 12    | 15    |
|  | Приседание на одной ноге (кол-во).                        | осн.           | 10           | 12    | 15    | 18    | 20    |
|  | Метание гранаты (м)                                       | осн.           | 30           | 35    | 40    | 42    | 45    |
|  | Сгибание рук в (кол-во).упоре лёжа (кол-во).              | осн.           | 20           | 25    | 30    | 35    | 40    |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях.(кол-во).                 | осн.           | 5            | 7     | 9     | 12    | 15    |
|  | Наклон стоя ноги вместе на скамейке (см).                 | осн.           | 1            | 3     | 7     | 13    | 15    |

|  |                                    |      |     |     |     |     |     |
|--|------------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | Тест Купера - бег за 12 минут (км) | осн. | 2,2 | 2,5 | 2,6 | 2,8 | 3,0 |
|  |                                    |      |     |     |     |     |     |

#### **3.4.2 Вопросы для подготовки к экзамену не предусмотрены учебным планом**

#### **3.4.3 Практические задания к экзамену не предусмотрены учебным планом**

#### **3.4.4 Экзаменационные билеты по дисциплине не предусмотрены учебным планом**

### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **4.1 Лекция**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

#### **4.2 Практическое (семинарское) занятие**

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

#### **4.3 Устный опрос**

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Обучающему засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся даёт развёрнутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в

конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

#### **4.4 Практическая работа**

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которые охватывают основные разделы дисциплины. Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний.

Критерии оценки практической работы:

- аккуратность выполнения;
- выполнение в положенные сроки;
- логичность изложения.

Исходя из полученной оценки, студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

#### **4.5 Самостоятельная работа**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **4.6 Портфолио не предусмотрены учебным планом**

#### **4.7 Тестовые задания**

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным.

При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

## 4.8 Консультация

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

## 4.9 Зачёт

Зачёта - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Основой для определения оценки на зачётах служит объём и уровень усвоения материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Экзамен проводится по билетам в устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (практическая задача).

Обучающиеся обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачёта определяется в рабочей программе дисциплины. Обучающемуся предоставляется возможность ознакомления с рабочей программой дисциплины. Экзаменатор имеет право задавать дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачёта заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачётную книжку.

Оценка «отлично» выставляется обучающему, обнаружившему всестороннее систематическое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании и использовании учебно- программногo материала.

Оценка «хорошо» выставляется, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившему предусмотренные программой задачи, усвоившему основную рекомендованную литературу, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, студентам, обладающим необходимыми знаниями, но допустившим неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные

знания при решении типовых практических задач.

На зачёте предлагается решить практическое задание. Для оценки практического задания используются следующие критерии:

Оценка «отлично» выставляется, если при решении задачи выполнены все этапы, обоснованно получен верный ответ.

Оценка «хорошо» выставляется, если при решении задачи выполнены все этапы, в процессе выполнения допущена ошибка и обоснованно получен ответ с учётом допущенной ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при решении задачи не выполнены все этапы, в процессе выполнения допущены ошибки и получен ответ с учётом допущенной ошибки или ответ получен не обоснованно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в решении и не умеет применять базовые знания при решении типовых практических задач.

## **5.0 Экзамен не предусмотрены учебным планом**