

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 14:39:54  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099a3d6b1a1f836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

# Теория и методика физической культуры,

2-5 семестры

Код, направление подготовки	49.03.01, Физическая культура
Направленность (профиль)	Спортивная тренировка
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

### Типовые задания для контрольной работы

#### Контрольная работа по разделу «Общие основы теории физической культуры»

1. Общая характеристика системы физической культуры. ТМФК как научная и учебная дисциплина. Значимость теоретико-методических основ профессии
2. Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции ее современного развития.  
Общие и специфические функции физической культуры
3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию
4. Средства в физическом воспитании
5. Основы обучения двигательным действиям
6. Методы в физическом воспитании
7. Формы организации занятий физическими упражнениями
8. Сила и методика ее развития
9. Быстрота и методика ее развития
10. Выносливость и методика ее развития
11. Координационные способности и методика их развития
12. Гибкость и методика ее развития
13. Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения.
14. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания

#### Темы контрольных работ по разделу « Теория и методика физического воспитания

1. Значение физического воспитания школьников и задачи, решаемые в процессе занятий

2. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста
3. Общие сведения о школьном уроке
4. Подготовка к уроку
5. Проведение урока физической культуры
6. Педагогический анализ занятий по физическому воспитанию
7. Планирование в физическом воспитании
8. Контроль в физическом воспитании

**Темы контрольных работ по разделу «Теория и методика физического воспитания в различных возрастных группах»**

- Общая характеристика Физического воспитания возрастной группы

1. Тенденции развития ФВ
2. Формы организации в этой возрастной группе
3. Содержание ФВ
4. Основные принципы ФВ
5. Средства ФВ данной группы
6. Планирование и контроль в ФВ

**Темы контрольных работ :по разделу «Теория спорта»**

**- Общая характеристика вида спорта**

1. Тенденции развития вида спорта
2. Формы организации тренировки в виде спорта
3. Основные принципы тренировки в виде спорта
4. Средства тренировки в виде спорта
5. Техника и обучение ей в виде спорта
6. Контроль в виде спорта
7. Внетренировочные и внесоревновательные средства в виде спорта

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

**Раздел Общие основы ФК**

1. ТиМФВ - как научная и учебная дисциплина. Общая характеристика системы физического воспитания.
2. Цели и задачи российской системы физического воспитания. Физическое воспитание как составная часть воспитания молодежи.
3. Принципы российской системы физического воспитания и их роль в практической деятельности.
4. Основы российской системы физического воспитания и их место в практической деятельности. Место дополнительного образования по ФК в системе.
5. Предмет изучения теории и методик физической культуры. Разделы ТФК.
6. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания
7. Основы содержания и структура учебного предмета
8. Техника физических упражнений
9. Классификация физических упражнений
10. Нагрузка при выполнении физических упражнений
11. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений

12. Принципы обучения
13. Принцип сознательности и активности
14. Принципы систематичности и постепенности
15. Принципы последовательности и индивидуализации
16. Характеристика методов использования слова
17. Характеристика методов наглядного восприятия
18. Характеристика практических методов обучения
19. Двигательное умение. Характерные признаки. Значение
20. Двигательный навык. Характерные признаки. Значение
21. Двигательное умение высшего порядка. Характерные признаки. Значение
22. Общая характеристика физических качеств
23. Сила и методика ее развития
24. Быстрота и методика ее развития
25. Выносливость и методика ее развития
26. Подвижность в суставах и методика ее развития
27. Формы организации занятий. Классификация форм организации занятий.
28. Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания.
29. Источники специальных знаний и методика сообщения теоретических знаний.
30. Использование знаний в обучении двигательным действиям.
31. Система знаний, уровни усвоения знаний и уровни качества знаний.

## **Раздел Теория и методика физического воспитания**

1. Физическое воспитание детей школьного возраста.
2. Значение физического воспитания детей школьного возраста.
3. Задачи ФВ детей школьного возраста.
4. Формы организации физического воспитания детей школьного возраста. Классификация форм организации ФВ детей школьного возраста.
5. Взаимосвязь форм организации физического воспитания детей школьного возраста.
6. Формы организации ФВ в режиме учебного дня детей школьного возраста.
7. Внеклассные формы организации ФВ детей школьного возраста.
8. Урок физической культуры как основная форма организации физического воспитания в школе.
9. Характерные черты и общие требования к уроку.
10. Определение задач урока и содержание урока.
11. Организация деятельности учащихся на уроке (Методы ведения урока).
12. Проведение урока физической культуры.
13. Дозирование нагрузки на уроке.
14. Оценка деятельности занимающихся.
15. Обучение учащихся самостоятельным занятиям ФК.
16. Педагогический анализ урока физической культуры.
17. Планирование работы на уроках ФК. Технология планирования.
18. Планирование работы на уроках ФК. Документы планирования.

## **Раздел Теория физического воспитания в различные периоды жизни**

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста.
3. Средства ФВ детей дошкольного возраста
4. Формы организации занятий в ДОУ, в организациях дополнительного образования по ФК
5. Цели и задачи ФК в ССУЗах

6. Факторы, определяющие формирование задач ФВ в ССУЗах
7. Организация ФВ в ССУЗах
8. Цели и задачи ФВ студентов ВУЗов
9. Формы реализации ФВ
10. Организация ФВ в ВУЗах
11. цели и задачи ФВ в армии
12. Формы организации ФВ в армии
13. Цели и задачи ФВ людей молодого и зрелого возраста
14. Формы организации ФВ людей молодого и зрелого возраста
15. Цели задачи ФВ лиц пожилого и старшего возраста
16. Формы организации ФВ людей пожилого и старшего возраста

### **Раздел Теория спорта**

1. Возникновение и состояние современного спорта. Классификация видов спорта. Система подготовки в спорте. Социальные функции спорта
2. Основные направления в развитии спортивного движения. Общедоступный спорт. Спорт высших достижений
3. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, методы, общие и специальные принципы.
4. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи. Виды подготовки в спортивной подготовке. Их взаимосвязь. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка. Интегральная подготовка
5. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Внетренировочные факторы в подготовке спортсмена
6. Сила и методика её развития. Сила. Разновидности проявлений силы. Взаимосвязь с другими ФК. Физиологические и биохимические основы проявления силы. Методика развития силы без увеличения мышечной массы. Методика развития силы с увеличением мышечной массы
7. Быстрота и методика её развития. Виды быстроты и варианты их реализации в различных видах спорта. Факторы, определяющие проявление быстроты. Методика развития быстроты двигательной реакции. Методика развития быстроты одиночного движения. Методика развития частоты движений
8. Выносливость и методика её развития. Выносливость, определение понятий. Механизмы обеспечения проявления выносливости. Методика развития потребления кислорода. Методика развития возможностей кислород-транспортной системы.
9. Гибкость и координация. Методика их развития. Основы гибкости. Методика развития гибкости.
10. Координация. Виды координации. Основы координации. Методика развития координации
11. Основы построения процесса спортивной подготовки. - Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура многолетнего процесса спортивной тренировки. Цели и задачи этапов подготовки.
- Тема 12. Технология планирования в спорте. Стандарт спортивной подготовки. Программа. Перспективное планирование. Годовое планирование. Построение макроцикла. Построение мезоцикла. Построение микроцикла.
13. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Комплексный контроль. Физиологический контроль. Биомеханический контроль. Биохимический контроль
14. Формы организации спортивной подготовки. Организации, реализующие спортивную подготовку. Особенности формирования задач на различных этапах подготовки в дополнительном образовании