

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН  
И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА  
И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**

*Направление: 49.03.01 – «Физическая культура»*

*Направленность (профиль) образовательной программы – «Спортивная тренировка»*

*очная и заочная форма*

*Красноярск 2023*

Рабочая программа составлена к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой, к.п.н. Ю.А. Тимошенко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры-разработчика теории и методики борьбы протокол № 11 от 18.05.2020 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили



Одобрено НМСН  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 8 от 20.05.2020 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа актуализирована к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой, к.п.н. Ю.А. Тимошенко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры-разработчика теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО

Д.Г. Миндиашвили



Одобрено НМСН  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 21.05.2021 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор

 — А.И. Завьялов

Рабочая программа актуализирована к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой, к.п.н. Ю.А. Тимошенко

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры-разработчика теории и методики борьбы  
протокол № 12 от 12.05.2022 г.

И.о. заведующего кафедрой  
д.п.н., профессор



Д.А. Завьялов

Одобрено НМСН  
Департамента спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина  
протокол № 7 от 13.05.2022 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа актуализирована к.п.н., доцентом Е.Д. Чупровой, к.п.н.  
Ю.А. Тимошенко

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 3.05.2023 г.  
Заведующий кафедрой Янова М.Г.

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты является профилирующей учебной дисциплиной, формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества. Она изучает физическую культуру как особый, специфический вид культуры общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества.

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты представляет собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармоничного развития людей. Она строится на понимании закономерностей физического развития человека и на современных методологических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и т.д.

РПД разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940 и профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в модуль «Теория спортивной подготовки». Индекс дисциплины в учебном плане Б1.ОД.06.01. Формы обучения очная и заочная.

**2. Трудоемкость дисциплины** составляет 10 з.е., 360 часов общего объема времени, в том числе по очной форме обучения контактных 132,63, самостоятельная работа 191,7 часов, промежуточная аттестация состоит из зачетов во 2 и 4 семестрах и экзамена в 3, контроль составляет 35,67 час. При заочной форме обучения контактных 44,63 час., самостоятельная работа 299 часа, промежуточная аттестация состоит из зачетов во 2 и 4 семестрах и экзамена в 3, контроль составляет (16,37 час).

## 3. Цели обучения дисциплине:

1. Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками использования средств, методов, целесообразных форм и принципов проведения занятий по физической культуре.
2. Обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физической культуры, а также привитие студентам умения практической реализации основных его положений.
3. Овладение компетенциями, обеспечивающими готовность студентов успешно сдать экзамен по дисциплине «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты».

#### 4. Планируемые результаты обучения. УК-5; УК-6; ОПК-6; ОПК-12

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>Формирование у студентов необходимого уровня теоретических знаний о средствах, методах, целесообразных формах и принципах проведения занятия по физической культуре и методике использования их для практической деятельности</p> <p>Вооружение знаниями об особенностях методики физического воспитания людей различного возраста</p> <p>Формирование у студентов знаний об основах и методике развития физических качеств человека</p> <p>Формирование умений проведения педагогических исследований: анализа, хронометрирования и пульсометрии урока по физической культуре</p> <p>Формирование у студентов знаний о способах планирования и педагогического контроля на занятиях по физической культуре</p> <p>Вооружение студентов способами подготовки и проведения занятия по физической культуре</p>	<p><b>Знать:</b> основные понятия теории и методики физической культуры; структуру системы физического воспитания в РФ; средства и методы физического воспитания, структуру процесса обучения двигательным действиям, принципы физического воспитания; особенности проведения занятий по физической культуре в зависимости от возраста занимающихся; структуру урока по физической культуре в школе; основы методики развития физических качеств; перечень документов планирования и основные методы педагогического контроля;</p> <p><b>Уметь:</b> соотносить и выстраивать иерархию ключевых понятий в общей теории спорта; подбирать те или иные методы и средства физической культуры в зависимости от возраста занимающихся; выполнять замеры физиологических показателей жизнедеятельности в покое и в нагрузке (АД, ЧСС, ЧД и т.д.); уметь анализировать критические ситуации, возникающие в школьной практике, по технологии кейсов; проводить планирование на текущее занятие и учебную четверть, использовать простейшие методы педагогического контроля;</p> <p><b>Владеть:</b> технологией выбора определенных средств, методов, форм занятий в зависимости от педагогической ситуации; методикой проведения занятий по физической культуре в</p>	<p>УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> <p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p> <p>ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>

	<p>зависимости от возраста занимающихся;  способами проведения игр в заключительной части занятия;  методикой проведения анализа урока, пульсометрии и хронометрирования;  методикой проведения занятия по физической культуре;  методикой подбора физических упражнений для проведения занятия. Владеть одним методом педагогического контроля.</p>	
--	--	--

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

В целях текущего контроля успеваемости по дисциплине «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» применяются следующие методы:

- 1) опросы;
- 2) тестирования;
- 3) подготовка презентации и доклада;
- 4) составление таблицы и схемы;
- 5) контрольные работы;
- 6) проведение педагогических исследований;
- 7) составление учебных планов;
- 8) подбор общеразвивающих и специальных упражнений;
- 9) анализ фильма
- 10) посещение лекций.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для промежуточной аттестации».

### **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - проблемное обучение;
  - технология проектного обучения (кейс-стади метод);
  - интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар);
  - технология интенсификации обучения на основе схемных моделей учебного материала.
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - технология индивидуализации обучения;
  - коллективный способ обучения.

**Технологическая карта обучения дисциплине**  
**«Общая теория спорта и ее прикладные аспекты»**

**для студентов ОПОП**  
**49.03.01 - «Физическая культура», бакалавр, Направленность (профиль)**  
**образовательной программы «Спортивная тренировка»**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

(общая трудоемкость 10 з.е.)

**по очной форме обучения**

Название разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Контакт-ных	Лекции	Лабораторных	Практических	КРЗ	Самостоятельной работы	КРЭ	Контроль
Раздел 1. Общая характеристика физической культуры и спорта	62	10	6		4		52		
Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания	54	24	14		10		30		
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	63,85	28	18		10		35,85		
Форма промежуточного контроля	0,15					0,15			зачет
Раздел 4. Суть и научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту	72	28	18		10		44		
Форма промежуточного контроля	36							0,33	экзамен 35,67
Раздел 5. Физическая культура и спорт в различные периоды жизни населения	71,85	42	24		18		29,85		
Форма промежуточного контроля	0,15					0,15			зачет
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>132,63</b>	<b>80</b>		<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>191,7</b>	<b>0,33</b>	<b>35,67</b>

**по заочной форме обучения**

Название разделов и тем дисциплины	Всего часов (з.е.)	Контакт-ных	Лекции	Лабо-ратор-ных	Практи-ческих	КРЗ	Само-стоятель-ной работы	КРЭ	Контроль
Раздел 1. Общая характеристика физической культуры и спорта	54	6	4		2		48		
Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания	62	6	4		2		56		
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	60	8	8				52		
Форма промежуточного контроля	4					0,15			зачет 3,85
Раздел 4. Суть и научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту	99	14	8		6		85		
Форма промежуточного контроля	9							0,33	экзамен 8,67
Раздел 5. Физическая культура и спорт в различные периоды жизни населения	68	10	6		4		58		
Форма промежуточного контроля	4					0,15			зачет 3,85
<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>44,63</b>	<b>30</b>		<b>14</b>	<b>0,3</b>	<b>299</b>	<b>0,33</b>	<b>16,37</b>

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

**1) в форме контактной работе.**

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ + КРЭ

Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические.

КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

**2) в форме самостоятельной работы** обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

**3) в иных формах**, определяемых рабочей программой дисциплины.

**Контроль** – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

**ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль**

## **Содержание теоретического курса.**

### **Раздел 1. Общая характеристика физической культуры и спорта.**

Общая теория спорта и ее прикладные аспекты как научная и учебная дисциплина. Цель и задачи общей теории спорта. Объект, субъект и предмет изучения общей теории спорта. Основные этапы становления как научной дисциплины общей теории спорта. Роль и место общей теории спорта среди других научных дисциплин. Цель, задачи общей теории спорта как учебной дисциплины, ее место в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорту. Основные понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое состояние, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое образование, физическая рекреация, физическая реабилитация.

Система физического воспитания в Российской Федерации. Основные понятия. Объективные и субъективные причины создания и функционирования в обществе системы физического воспитания (СФВ). Мировоззренческие, научно-методические, правовые (программно-нормативные) и организационные основы СФВ. Цель и задачи ФВ. Принципы СФВ. Направления СФВ: общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка.

### **Раздел 2. Дидактические основы физического воспитания.**

Средства физического воспитания. Состав средств физического воспитания. Понятия: "движение", "двигательное действие", "физическое упражнение". Характерные признаки физических упражнений. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Техника физических упражнений. Подготовительная, основная и заключительная фаза физического упражнения. Пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений. Критерии оценки эффективности техники. Нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений. Понятие «нагрузка». Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений, её «внешняя» и «внутренняя» стороны. Классификации физических упражнений. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.

Методы физического воспитания. Понятия: метод, методический прием, методика. Классификация методов. Специфические методы. Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при обучении двигательным действиям (метод целостного разучивания двигательного действия, разучивание двигательного действия по частям). Методы строго регламентированного упражнения, применяемые преимущественно при развитии двигательных способностей (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод). Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы: словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, распоряжение, команда, указание, по счету), методы наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности, методы направленного прочувствования двигательного действия, методы срочной информации).

Принципы физического воспитания. Понятие о принципах педагогического процесса. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип постепенности. Принцип последовательности. Принцип прочности.

Основы обучения двигательным действиям. Особенности обучения в физическом воспитании. Двигательное умение и двигательный навык как уровни владения двигательным действием. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательному действию. Законы формирования двигательного навыка. Этапы обучения, их особенности.

Педагогический контроль в физическом воспитании. Понятие о педагогическом контроле. Виды педагогического контроля, их содержание и функциональное назначение (предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый). Методы контроля.

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**

Развитие двигательных способностей. Определение основных понятий.

Средства, методы и основы методики развития гибкости.

Средства, методы и основы методики развития выносливости.

Средства, методы и основы методики развития скоростных способностей.

Средства, методы и основы методики развития координационных способностей.

Средства, методы и основы методики развития силовых способностей.

### **Раздел 4. Суть и научно-методические предпосылки профессионального мастерства специалистов по физической культуре и спорту.**

Формы организации занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями. Признаки урочных форм занятий. Структура урока и характеристика его частей. Постановка задач. Классификация уроков. Анализ урока (хронометрирование, пульсометрия, общая и моторная плотность урока). Подготовка преподавателя к уроку. Неурочные формы занятий (малые, крупные, соревновательные).

Планирование в физическом воспитании. Масштаб планирования (перспективное, текущее, оперативное планирование). Требование к планированию. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, план-конспект занятия).

Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием. Воспитательная деятельность педагога по физической культуре и спорту. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического, трудового и экологического воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.

Профессиональное мастерство специалистов по физической культуре и спорту. Компоненты деятельности специалиста по физической культуре: гностический, проектировочный, конструктивный, организационный, коммуникативный. Уровни деятельности репродуктивный, адаптивный, локально-моделирующий, системно-моделирующий знания, системно-моделирующий деятельность.

Физическая культура как социальное явление. Определение понятий: "культура", "физическая культура", "физическая культура личности", "физкультурное движение". Физическая культура как составная часть культуры общества. Социальные предпосылки для формирования физической культуры и физической культуры личности. Материальные и духовные ценности физической культуры. Структура физической культуры. Социальные функции физической культуры.

### **Раздел 5. Физическая культура и спорт в различные периоды жизни населения.**

Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей. Средства и методы физического воспитания, формы организации занятий в дошкольном возрасте.

Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. Значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства и методы физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания в школе. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений. Формы физического воспитания в семье.

Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодёжи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию различных учебных отделений. Формы организации физического воспитания студентов.

Использование факторов физической культуры в основной период трудовой деятельности. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Физическая культура в научной организации труда. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту трудящихся.

Использование факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основы методики и формы занятий.

## **Методические рекомендации по освоению дисциплины «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» Рекомендации по работе на практических занятиях**

Степень освоения учебной дисциплины отражается рейтинговыми баллами, набранными студентами за различные виды работы и складывается из рейтинга за самостоятельную работу, аудиторную и результатов прохождения контрольных мероприятий. Для успешного освоения учебной дисциплины необходимо придерживаться нижеприведенных рекомендаций.

*Составление схемы взаимосвязи основных понятий в физическом воспитании.* При составлении схемы необходимо предварительно изучить основные понятия в теории и методике физической культуры, поставив акцент на выявление закономерности их взаимосвязи, их места в системе физического воспитания.

*Проведение анализа фильма «Тренер Картер».* Для проведения анализа фильма необходимо предварительно составить конспект «Стили педагогического общения» и посетить лекционное занятие по теме «Принципы физического воспитания». Записи в бланке анализа необходимо выполнять во время просмотра фильма.

*Разработка презентации и доклада по теме «Возрастные аспекты физической культуры и спорта».* Необходимо подготовить презентацию и доклад по одной из нижеперечисленных тем:

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов основной медицинской группы.
10. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы.

11. Физическое воспитание студентов спортивного отделения.
12. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
13. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

В каждом вопросе необходимо раскрыть:

- 1) задачи физического воспитания в данном возрасте;
- 2) средства физического воспитания в данном возрасте;
- 3) формы занятий, применяемые на данном этапе;
- 4) требования, предъявляемые к физическому развитию в данном возрасте, к формированию знаний, умений и навыков, к участию представителей конкретного возрастного контингента в спортивно-массовой работе и т.д.; особенности организации занятий в данном возрасте.
- 5) объем физкультурно-спортивной деятельности.

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

*Составление тематического плана занятий по физической культуре.* Необходимо предварительно изучить материал «Планирование в физическом воспитании». Для составления плана нужно, для начала, выбрать класс, с которым планируется проводить учебную и воспитательную работу во время школьной практики, определить изучаемые спортивные дисциплины в текущей четверти, а также перечень изучаемых двигательных умений и навыков. Далее, необходимо ознакомиться с учебной литературой по формированию умений и навыков в конкретной спортивной дисциплине (гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание), составить план, учитывая, что освоению конкретного двигательного действия необходимо посвятить минимально 3 занятия (разучивание, закрепление, совершенствование). Не лишним будет вспомнить, что, если работа планируется проводиться в младшей школе (1-4 класс), для лучшего усвоения материала и привития интереса к физической культуре, 40% времени урока нужно уделять организации занятий с использованием игрового метода.

*Подготовка к промежуточному рейтинг-контролю.* Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем тестовых заданий, внимательно проработайте эти материалы.

*Подготовка к итоговому рейтинг-контролю.* Внимательно изучите теоретический материал дисциплины и ознакомьтесь с перечнем вопросов на зачет и экзамен, внимательно проработайте эти материалы.

Для набора необходимого рейтингового балла наряду с самостоятельной работой рекомендуется придерживаться следующих советов:

1. Посещение лекционных занятий (за каждое посещенное занятие студент получает +1 к своему рейтингу).
2. Во время прохождения тестирования или опроса стремитесь к тому, что бы ответить правильно на все вопросы, чем больше правильных ответов вы дадите, тем большее количество рейтинговых баллов получите.
3. Во время сдачи зачета или экзамена отвечайте на поставленный вопрос развернуто, тем самым вы сможете избежать уточняющих вопросов преподавателя и получить наивысший рейтинг.

### **Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по

внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 02.06.2020 № 232(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 02.06.2020 № 232(п); при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева, утвержденным приказом от 07.02.2018 №72(п), устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для

обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

**Технологическая карта рейтинга дисциплины  
«Общая теория спорта и ее прикладные аспекты»**

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
<b>Общая характеристика физической культуры и спорта</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Лекционные занятия (посещаемость)	<b>2</b>	<b>4</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Составление схемы «взаимосвязь основных понятий в физическом воспитании»	<b>8</b>	<b>14</b>
	Опрос «Основные понятия в общей теории спорта»	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>26</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b>			
<b>Дидактические основы физического воспитания</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
Текущая работа	Лекционные занятия (посещаемость)	<b>6</b>	<b>12</b>
	Составление конспекта «Стили педагогического общения»	<b>3</b>	<b>5</b>
	Составление конспекта «Педагогический контроль»	<b>3</b>	<b>5</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос «средства и методы физического воспитания»	<b>5</b>	<b>8</b>
	Опрос «Педагогический контроль в физическом воспитании, нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений»	<b>5</b>	<b>8</b>
	Анализ фильма «Тренер «Картер»	<b>5</b>	<b>8</b>
	Письменная работа «Основы обучения двигательным действиям, спортивная тренировка как многолетний процесс»	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>54</b>

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3</b>			
<b>Развитие двигательных способностей</b>			
	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
Текущая работа	Лекционные занятия (посещаемость)	<b>6</b>	<b>14</b>
	Составление конспекта «Гибкость и основы методики ее развития»	<b>3</b>	<b>5</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Опрос «основы методики развития гибкости»	<b>7</b>	<b>11</b>
	Письменная работа «основы методики развития выносливости»	<b>7</b>	<b>11</b>
	Опрос «основы методики развития скоростных способностей»	<b>7</b>	<b>11</b>
	Письменная работа «основы методики развития координационных способностей»	<b>7</b>	<b>11</b>
	Тестирование «основы методики развития силовых способностей»	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>Итого</b>		<b>44</b>	<b>74</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 4			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Лекционные занятия (посещаемость)		<b>16</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование «формы построения занятий, планирование в физическом воспитании»	<b>6</b>	<b>8</b>
	Сочинение «каким я вижу себя тренером» или «какими знаниями, умениями и навыками должен владеть тренер или учитель физической культуры»	<b>5</b>	<b>5</b>
	Составление тематического плана занятий по физической культуре	<b>5</b>	<b>5</b>
	Подбор игр для заключительной части занятия	<b>5</b>	<b>5</b>
	Подбор общеразвивающих упражнений для занятий	<b>8</b>	<b>8</b>
	Подбор подводящих упражнения для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу	<b>10</b>	<b>15</b>
	Проведение пульсометрии	<b>3</b>	<b>3</b>
	Проведение хронометрирования	<b>6</b>	<b>6</b>
	Проведение анализа тренировки	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>46</b>	<b>76</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 5			
	Форма работы	Количество баллов 12 %	
		min	max
Текущая работа	Составление таблицы «Возрастные аспекты теории физической культуры»	<b>9</b>	<b>15</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Разработка презентации и доклада, защита доклада по возрастным аспектам физической культуры	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 12 %	
		Min	max
	Экзамен	<b>21</b>	<b>35</b>
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>35</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (10%)			
Базовый модуль/ Тема	Форма работы	Количество баллов	
		Min	max
БМ №3, тема №1	Подбор и показ упражнений для развития силы мышц	0	7
БМ №4, тема №4	Составление таблицы личностных и профессиональных качеств с примерами из личной жизни	0	8
	Написание научной статьи, участие в региональной конференции, публикация	0	8
	Написание физкультминутки в стихотворной форме	0	7

Итого	<b>0</b>	<b>30</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min <b>180</b>	max <b>300</b>

**СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ**

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО НАБРАННЫХ БАЛЛОВ</b>		<b>СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ЗАЧЕТУ, ДИФ. ЗАЧЕТУ, ЭКЗАМЕНУ</b>
<b>min</b>	<b>max</b>	
< 180 либо незакрытый обязательный модуль		не аттестован
180	218	удовлетворительно
219	260	хорошо
261	300	отлично

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**  
**им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И**  
**НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ ПОРТА**

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании кафедры  
протокол № 9 от 3.05.2023 г.  
зав. кафедрой Янова М.Г.

**ОДОБРЕНО**  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.  
председатель Н.Н. Казакевич

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**

**Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы:**  
**«Спортивная тренировка»**

**Квалификация: бакалавр**

Составитель: Чупрова Е.Д., к.п.н., доцент

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**  
**на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины**  
**ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**

Близневским Александром Юрьевичем, зам. директора по учебной работе Института физической культуры, спорта и туризма ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины Общая теория спорта и ее прикладные аспекты ОПОП ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка, разработанного Чупровой Еленой Дмитриевной, доцентом кафедры теории и методики борьбы департамента спортивных единоборств ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П. Астафьева».

Разработчиком представлен комплект документов, включающий:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть студент в результате освоения дисциплины;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций;

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Структура и содержание ФОС по дисциплине Общая теория спорта и ее прикладные аспекты соответствует требованиям, предъявляемым к структуре и содержанию фондов оценочных средств ОПОП ВО. А именно:

1.1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть студенты в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО.

1.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности компетенций.

2. Направленность ФОС соответствует целям ОПОП ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка и будущей профессиональной деятельности студента.

3. Объём ФОС соответствует учебному плану подготовки бакалавра по дисциплине.

4. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины Общая теория спорта и ее прикладные аспекты ОПОП ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка, разработанного Чупровой Е.Д., соответствует требованиям образовательного и профессионального стандартов, а также современным требованиям рынка труда.

Эксперт  
доктор педагогических наук, профессор,  
зам. директора по учебной работе  
Института физической культуры, спорта  
и туризма ФГАОУ ВО  
«Сибирский федеральный университет»



А.Ю. Близневский

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.03.01** – Физическая культура и спорт;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, Направленность (профиль) образовательной программы: Спортивная тренировка;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках изучения дисциплины «Общая теория спорта и его прикладные аспекты».**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты»:

1. УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
2. УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
3. ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
4. ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	история) Философия Культурология Естественнонаучная картина мира Социология Иностранный язык Информационно-коммуникационные технологии в образовании и социальной сфере Общая теория спорта и ее прикладные аспекты История олимпийских игр История развития борьбы Психология спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1,3,6,7,9	опрос
			2	схема
			4,5,8,10	контрольная работа
			11,12,13	тестирование
			14	сост.уч.плана
			15	подбор упр.
			16	пульсометрия
			17	хронометраж
			18	анализ урока
			19	презентация
		20	сост. таблица	
	Промежуточная аттестация	21	экзамен	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1,3,6,7,9	опрос
			2	схема
			4,5,8,10	контрольная работа
			11,12,13	тестирование
			14	сост.уч.плана
			15	подбор упр.
			16	пульсометрия
			17	хронометраж
			18	анализ урока
			19	презентация
		20	сост. таблица	
	Промежуточная аттестация	21	экзамен	
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные	Основы ЗОЖ и гигиена Физическая культура и спорт Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Педагогика спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1,3,6,7,9	опрос
			2	схема
			4,5,8,10	контрольная работа
			11,12,13	тестирование
			14	сост.уч.плана
			15	подбор упр.
			16	пульсометрия
17	хронометраж			

ориентации и установки на ведение здорового образа жизни			18	анализ урока	
			19	презентация	
			20	сост. таблица	
			Промежуточная аттестация	21	экзамен
ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Акмеология физической культуры и спорта Менеджмент организации в сфере физической культуры и спорта Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1,3,6,7,9	опрос	
			2	схема	
			4,5,8,10	контрольная работа	
			11,12,13	тестирование	
			14	сост.уч.плана	
			15	подбор упр.	
			16	пульсометрия	
			17	хронометраж	
			18	анализ урока	
			19	презентация	
			20	сост. таблица	
			Промежуточная аттестация	21	экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство: вопросы к экзамену, разработчик Чупрова Е.Д.

Критерии оценивания по оценочному средству «Вопросы к экзамену»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Обучающийся на высоком уровне способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Обучающийся на среднем уровне способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
УК-6 Способен управлять своим	Обучающийся на высоком уровне способен управлять	Обучающийся на среднем уровне способен управлять	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен

временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся на высоком уровне способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся на среднем уровне способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1. Фонды оценочных средств включают:

- 1) опросы;
- 2) тестирования;
- 3) подготовку презентации и доклада;
- 4) составление таблицы и схемы;
- 5) контрольные работы;

- 6) проведение педагогических исследований;
- 7) составление учебных планов;
- 8) подбор общеразвивающих и специальных упражнений;
- 9) анализ фильма.

4.2.1. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины «Общая теория спорта и его прикладные аспекты»

#### Критерии оценивания опроса

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<b>4 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа; <b>3 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов; <b>2 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне; <b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта.
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	<b>4 баллов</b> – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ. <b>3 балла</b> – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов; <b>2 балла</b> - сравнительный анализ поверхностный; <b>0 баллов</b> – сравнительный анализ отсутствует.
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>5</b>

#### Критерии оценивания тестирования

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Процент выполненных заданий	<b>8 баллов</b> -87-100% выполненных заданий; <b>7 баллов</b> - 73-86% выполненных заданий; <b>6 баллов</b> - 60-72% выполненных заданий; <b>0 баллов</b> – менее 60% выполненных

	заданий.
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>6</b>

### Критерии оценивания презентации и доклада

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<p><b>10 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий;</p> <p><b>8 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов;</p> <p><b>6 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне;</p> <p><b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта.</p>
2. Наполнение презентации иллюстративным материалом (схемы, рисунки, таблицы)	<p><b>5 баллов</b> – в презентации представлен разнообразный материал без использования пояснений в виде текста. Текст озвучен лишь в докладе.</p> <p><b>4 балла</b> – в презентации использованы элементы иллюстративного материала, оформленные в том числе и текстовым материалом;</p> <p><b>3 балла</b> – презентация на 70-79% состоит из текстовых слайдов;</p> <p><b>0 баллов</b> – наполнение презентации текстовыми слайдами на 80 и более процентов.</p>
3. Качество представляемого иллюстративного материала (схемы, рисунки, таблицы) и оформления презентации	<p><b>5 баллов</b> – имеется титульный и заключительный лист, на котором указана тема, автор (студент) и преподаватель. Весь текст презентации хорошо читаем, четкие границы таблиц и рисунков. Каждый слайд подписан и пронумерован.</p> <p><b>4 балла</b> – имеется титульный и заключительный лист, на котором указана тема, автор (студент) и преподаватель. Текст презентации читаем не менее, чем в 80% случаев, четкие границы таблиц и рисунков.</p> <p><b>3 балла</b> - имеется титульный лист, на котором указана тема, автор (студент)</p>

	и преподаватель. Текст презентации читаем не менее, чем в 60% случаев. <b>0 баллов</b> – текст не читаем на большинстве слайдов.
Максимальный балл	<b>20</b>
Минимальный балл	<b>12</b>

#### Критерии оценивания таблицы и схемы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<b>8 баллов</b> - все графы таблиц и схем заполнены корректно с использованием научных понятий и терминов, установлена взаимосвязь между понятиями; <b>6 баллов</b> – графы таблиц и схем заполнены на не менее, чем 90% при формальном использовании научных терминов, имеется 2-3 ошибки в установлении взаимосвязей между понятиями; <b>5 баллов</b> – графы таблицы заполнены не менее, чем на 60%, проблема обозначена на бытовом уровне, взаимосвязь между понятиями установлена, но имеются 3-4 ошибки; <b>0 баллов</b> – графы таблицы заполнены менее, чем на 60%, взаимосвязь между понятиями не установлена.
2. Соответствие перечисленных рекомендаций возрасту.	<b>7 баллов</b> – рекомендации таблицы полностью соответствуют раскрываемому возрасту. <b>6 балла</b> – рекомендации таблицы в 1-2 случаях не соответствуют раскрываемому возрасту; <b>4 балла</b> - рекомендации таблицы в 3-4 случаях не соответствуют раскрываемому возрасту; <b>0 баллов</b> – сравнительный анализ отсутствует.
Максимальный балл	<b>15</b>
Минимальный балл	<b>9</b>

#### Критерии оценивания контрольной работы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	-------------------------------------

1. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне и корректное обоснование научных понятий	<p><b>4 баллов</b> - проблема раскрыта на теоретическом уровне с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа;</p> <p><b>3 балла</b> - проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов;</p> <p><b>2 балла</b> - проблема обозначена на бытовом уровне;</p> <p><b>0 баллов</b> - проблема не раскрыта.</p>
2. Отражение всех существующих взглядов на рассматриваемую проблему	<p><b>4 баллов</b> – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ.</p> <p><b>3 балла</b> – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов;</p> <p><b>2 балла</b> - сравнительный анализ поверхностный;</p> <p><b>0 баллов</b> – сравнительный анализ отсутствует.</p>
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>5</b>

#### Критерии оценивания педагогических исследований

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Полнота заполнения протоколов педагогических исследований, правильность математических расчетов, обозначение выводов исследования	<p><b>4 баллов</b> – подробно раскрыты виды деятельности учащихся и учителя; математические расчеты произведены верно, написан вывод исследования с рекомендацией к дальнейшей деятельности педагога и упоминанием замеченных ошибок.</p> <p><b>3 балла</b> - подробно раскрыты виды деятельности учащихся и учителя; однако математические расчеты произведены неверно или написан вывод, не содержащий рекомендаций к дальнейшей деятельности педагога. Ошибки педагога не выявлены.</p> <p><b>2 балла</b> – формальное раскрытие видов деятельности учащихся и учителя; математические расчеты произведены неверно или написан</p>

	вывод, не содержащий рекомендаций к дальнейшей деятельности педагога. Ошибки педагога не выявлены. <b>0 баллов</b> – не перечислены виды деятельности учащихся и педагога, математические расчеты не выполнены, вывод отсутствует.
2. Степень использования предложенных критериев оценки педагогического процесса	<b>4 баллов</b> – все предложенные критерии использованы для оценки педагогического процесса. <b>3 балла</b> – использовано не менее 90% предложенных критериев; <b>2 балла</b> – оценка педагогического процесса произведена поверхностно с использованием менее 80% предложенных критериев; <b>0 баллов</b> – педагогическая оценка отсутствует.
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>5</b>

#### Критерии оценивания учебных планов

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Подбор видов деятельности для создания учебного плана, соответствие подобранного материала возрасту занимающихся	<b>4 баллов</b> – корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе сочетания знакомых и новых образцов действий, что позволяет получить новый продукт – оригинальный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся; <b>3 балла</b> - корректный подбор видов деятельности, проектирование учебного занятия либо четверти на основе дополнения шаблонных действий новыми элементами, что позволяет получить адаптированный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся; <b>2 балла</b> - корректный подбор видов деятельности, проектирование

	учебного занятия либо четверти на основе шаблонного выполнения действий, что позволяет получить шаблонный конспект или тематический план, подобранный материал полностью соответствует возрасту занимающихся; <b>0 баллов</b> – некорректный подбор видов деятельности, не учитывающий возраст занимающихся.
2. Распределение времени для различных видов деятельности	<b>4 баллов</b> – грамотное распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана; <b>3 балла</b> – распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана частично не соответствует основам теории и методики физической культуры; <b>2 балла</b> – нарушено распределение времени по частям занятия или блокам тематического плана; <b>0 баллов</b> – дозировка физических упражнений отсутствует.
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>5</b>

**Критерии оценивания  
подобранных общеразвивающих и специальных упражнений**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Соответствие упражнений задачам занятия	<b>10 баллов</b> – подобранные упражнения полностью соответствуют задачам занятия; <b>9 баллов</b> - подобранные упражнения частично соответствуют задачам занятия; <b>8 баллов</b> – учащийся не соотносит упражнения с поставленными задачами занятия; <b>0 баллов</b> – задачи занятия не представлены.
2. Творческий подход при подборе упражнений, последовательности упражнений при обучении	<b>13 баллов</b> – подобранные упражнения являются оригинальными; последовательность упражнений не нарушена – от простого к сложному;

	<p><b>11 баллов</b> – подобранные упражнения являются частично оригинальными; последовательность упражнений нарушена в 1-2 случаях;</p> <p><b>10 баллов</b> - подобранные упражнения являются шаблонными; последовательность упражнений нарушена в 1-2 случаях;</p> <p><b>0 баллов</b> – подбор упражнений отсутствует.</p>
Максимальный балл	<b>23</b>
Минимальный балл	<b>18</b>

#### Критерии оценивания анализа фильма

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Отражение в бланке анализа предусмотренных позиций	<p><b>4 баллов</b> – все предусмотренные позиции заполнены в бланке анализа;</p> <p><b>3 балла</b> – в бланке анализа не заполнены 1-2 позиции;</p> <p><b>2 балла</b> – в бланке анализа не заполнены 3-4 позиции;</p> <p><b>0 баллов</b> – бланк анализа не заполнен.</p>
2. Полнота ответа при описании каждого пункта	<p><b>4 баллов</b> – в ответе отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дает полный сравнительный анализ.</p> <p><b>3 балла</b> – обучающийся излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов;</p> <p><b>2 балла</b> - сравнительный анализ поверхностный;</p> <p><b>0 баллов</b> – сравнительный анализ отсутствует.</p>
Максимальный балл	<b>8</b>
Минимальный балл	<b>5</b>

#### 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

##### ОПРОС «Основные понятия физической культуры и спорта, система физического воспитания в Российской Федерации» (КИМ №1)

1. Физическое воспитание.
2. Физическое образование.

3. Двигательное умение.
4. Двигательный навык.
5. Физические качества.
6. Развитие физических качеств.
7. Воспитание физических качеств.
8. Общая физическая подготовка.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Физическая подготовленность.
11. Физическое развитие.
12. Физическое состояние и его показатели.
13. Физическое совершенство.
14. Физическая культура.
15. Спорт.
16. Сила.
17. Скоростные способности.
18. Координационные способности.
19. Гибкость.
20. Выносливость.
21. Цель физического воспитания в РФ
22. Задачи физического воспитания в РФ.
23. Задачи по оптимизации физического развития.
24. Образовательные задачи.
25. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.
26. Принцип связи физического воспитания с практикой.
27. Принцип оздоровительной направленности.

### **СОСТАВЛЕНИЕ СХЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ (КИМ №2)**

**Задание: составьте схему взаимосвязи основных понятий в физическом воспитании, используя следующие термины:**

1. Физическое воспитание.
2. Физическое образование.
3. Двигательное умение.
4. Двигательный навык.
5. Физические качества.
6. Развитие физических качеств.
7. Воспитание физических качеств.
8. Общая физическая подготовка.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Физическая подготовка.
11. Физическая подготовленность.
12. Физическое развитие.
13. Физическое состояние и его показатели.
14. Физическое совершенство.
15. Физическая культура.
16. Спорт.
17. Сила.
18. Скоростные способности.
19. Координационные способности.
20. Гибкость.
21. Выносливость.

### ОПРОС «Средства и методы физического воспитания» (КИМ №3)

1. Основное и дополнительные средства физического воспитания.
2. Физическое упражнение.
3. Гигиенические факторы.
4. Естественные силы природы.
5. Оздоровительное значение физических упражнений.
6. Образовательная роль физических упражнений.
7. Влияние физических упражнений на личность.
8. Техника физических упражнений.
9. Фазы физического упражнения.
10. Пространственные характеристики физического упражнения.
11. Временные характеристики физического упражнения.
12. Пространственно-временные характеристики физического упражнения.
13. Динамические характеристики.
14. Критерии оценки эффективности техники.
15. Классификация физических упражнений по историческому признаку.
16. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.
17. Классификация физических упражнений по направленности на воспитание отдельных физических качеств.
18. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.
19. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
20. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.
21. Специфические методы физического воспитания.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Целостный метод.
24. Метод «по частям».
25. Метод сопряженного воздействия.
26. Методы воспитания физических качеств.
27. Метод переменного упражнения.
28. Метод стандартного упражнения.
29. Круговой метод.
30. Игровой метод.
31. Соревновательный метод.
32. Словесные методы.
33. Метод непосредственной наглядности.
34. Метод опосредованной наглядности.
35. Метод прочувствования двигательного действия.
36. Метод срочной информации.

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА «Принципы физического воспитания» (КИМ №4)

**Задание 1. Посмотрите фильм «Тренер картер».**

**Задание 2. Заполните предложенный бланк анализа фильма «Тренер Картер»**

Фамилия И. \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

### Анализ фильма «Тренер Картер»

1. Охарактеризуйте стили педагогического общения тренера Картера и дайте обоснование (поставьте процент присутствия каждого стиля из 100%):

<b>авторитарный стиль, %</b>	<b>попустительский стиль, %</b>	<b>демократический стиль, %</b>

Обоснование:

---

---

---

---

---

2. Напишите ситуацию, в которой явно прослеживается применение следующих методов воспитания:

- убеждение словом -

---

---

---

---

---

- убеждение делом -

---

---

---

---

---

- наглядный пример -

---

---

---

---

---

- поощрение -

---

---

---

---

---

- наказание -

---

---

---

---

---

- принуждение -

---

---

---

---

---

---

---

3. Напишите ситуации, в которых тренер Картер применяет следующие принципы обучения:

- сознательности и активности -

---

---

---

---

- возрастающей нагрузки -

---

---

---

---

- систематичности -

---

---

---

---

- непрерывности -

---

---

---

---

- индивидуализации -

---

---

---

---

- наглядности -

---

---

---

---

- доступности -

---

---

---

---

- прочности -

---

---

---

---

---

- ЦИКЛИЧНОСТИ -

---

---

---

---

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**  
**«Теория и методика обучения двигательным действиям,**  
**спортивная тренировка как многолетний процесс» (КИМ №5)**

1 вариант:

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательное умение.
3. Четвертая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон «плато» (задержки) в формировании навыка.
5. Закон переноса навыка.
6. Этап предварительной подготовки.
7. Этап углубленного разучивания двигательного действия.

2 вариант:

1. Спортивная тренировка.
2. Двигательный навык.
3. Вторая стадия образования двигательного навыка.
4. Закон отсутствия предела в формировании двигательного навыка.
5. Этап спортивного совершенствования.
6. Этап начального разучивания двигательного действия.
7. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

3 вариант:

1. Спортивная тренировка.
2. Схема овладения техникой двигательного действия.
3. Третья стадия образования двигательного навыка.
4. Закон угасания навыка.
5. Этап начальной спортивной специализации.
6. Этап спортивного долголетия.
7. Предпосылки изучения спортивной техники.

4 вариант:

1. Спортивная тренировка.
2. Факторы, влияющие на скорость перехода умения в навык.
3. Первая стадия образования двигательного навыка.
4. Пятая стадия образования двигательного навыка.
5. Закон изменения скорости в формировании навыка.
6. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
7. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.

**ОПРОС «Нагрузка и отдых в физическом воспитании.**  
**Педагогический контроль в физическом воспитании» (КИМ №6)**

1. Нагрузка.

2. Величина нагрузки.
3. Направленность нагрузки.
4. Координационная сложность нагрузки.
5. Динамика нагрузки.
6. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки.
7. Разновидности отдыха.
8. Характер отдыха.
9. Контроль. Педагогический контроль.
10. Предварительный контроль.
11. Оперативный контроль.
12. Этапный контроль.
13. Текущий контроль.
14. Итоговый контроль.
15. Методы педагогического контроля, применяемые в практике физического воспитания.
16. Измерение частоты сердечных сокращений.
17. Измерение артериального давления.
18. Метод электрокардиографии.
19. Визуальный метод.

#### **ОПРОС «Средства, методы и основы методики развития гибкости» (КИМ №7)**

1. Определение «гибкость».
2. Определение «подвижность».
3. Активная и пассивная гибкость.
4. Динамическая и статическая гибкость.
5. Общая и специальная гибкость.
6. Факторы проявления гибкости.
7. Сенситивные периоды развития пассивной и активной гибкости.
8. Задачи развития гибкости.
9. Средства воспитания гибкости.
10. Активные, пассивные и статические упражнения, примеры.
11. Оптимальное соотношение использования упражнений на растягивание.
12. Количество занятий для воспитания гибкости.
13. Методы воспитания гибкости.
14. Контрольные упражнения для определения подвижности плечевого сустава.
15. Контрольные упражнения для определения подвижности позвоночного столба.
16. Контрольные упражнения для определения подвижности тазобедренного сустава.
17. Контрольные упражнения для определения подвижности коленного сустава.

#### **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

##### **«Средства, методы и основы методики развития выносливости» (КИМ №8)**

1 вариант:

1. Определение «выносливость».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Существующие формы проявления выносливости.
4. Сенситивные периоды развития выносливости.
5. Закон нивелирования, примеры.
6. Число повторений как компонент, характеризующий нагрузку на организм.

7. Метод повторного интервального упражнения.

2 вариант:

1. Определение «утомления».
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Факторы проявления выносливости.
4. Закон нивелирования, примеры.
5. Средства воспитания выносливости, требования к ним.
6. Продолжительность интервалов отдыха как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
7. Игровой метод.

3 вариант:

1. Фазы утомления.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Борьба с законом нивелирования.
5. Характер отдыха как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
6. Метод круговой тренировки в режиме интервальной работы.
7. Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях.

4 вариант:

1. Общая выносливость.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Продолжительность упражнения как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
5. Метод круговой тренировки в режиме непрерывной работы.
6. Соревновательный метод.
7. Внешние показатели выносливости в силовых упражнениях.

5 вариант:

1. Специальная выносливость.
2. Сущность закона суперкомпенсации.
3. Закон нивелирования, примеры.
4. Компоненты, характеризующие нагрузку на организм.
5. Интенсивность упражнения как компонент, характеризующий нагрузку на организм.
6. Метод непрерывного упражнения.
7. Внутренние показатели выносливости.

**ОПРОС «Средства, методы и основы методики развития скоростных способностей» (КИМ №9)**

1. Определение «скоростные способности».
2. Элементарные формы проявления скоростных способностей.
3. Комплексные формы проявления скоростных способностей.
4. Факторы проявления скоростных способностей.
5. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
6. Простая двигательная реакция.
7. Упражнения для развития простой реакции.
8. Методы совершенствования быстроты реагирования.

9. Сложная двигательная реакция.
10. Скрытый период реакции на движущийся объект.
11. Реакция выбора.
12. Быстрота одиночного движения, примеры.
13. Средства воспитания быстроты одиночного движения.
14. Метод воспитания быстроты одиночного движения.
15. Высокий темп движений.
16. Скоростная напряженность.
17. Развитие способности к расслаблению.
18. Фазы в циклических спринтерских действиях.
19. Средства воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
20. Методы воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.
21. «Скоростной барьер». Его предупреждение, преодоление.
22. Контрольные тесты для определения уровня развития скоростных способностей.

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**  
**«Средства, методы и основы методики**  
**развития координационных способностей» (КИМ №10)**

1 вариант:

1. Понятие «координационные способности».
2. Сенситивные периоды развития координации.
3. Факторы проявления координационных способностей.
4. Эффективность упражнений на развитие координационных способностей.
5. Метод стандартно-повторного упражнения, примеры.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

2 вариант:

1. Понятие «координационные способности».
2. Средства воспитания координационных способностей, примеры.
3. Координационная напряженность. Ее преодоление.
4. Метод вариативного упражнения со строгой регламентацией, примеры.
5. Методические приемы для совершенствования динамического равновесия.
6. Принципы воспитания координационных способностей.

3 вариант:

1. Понятие «координационные способности».
2. Задачи развития координационных способностей.
3. Тоническая напряженность. Ее преодоление.
4. Методические приемы для совершенствования статического равновесия.
5. Метод вариативного упражнения с нестрогой регламентацией, примеры.
6. Показатели уровня развития координационных способностей.

**ТЕСТИРОВАНИЕ «Силовые способности и основы методики их развития» (КИМ №11)**

ФИО \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_

1. Сила — это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

2. Абсолютная сила — это:

- 1) сила, проявляемая спортсменом при максимальном сокращении мышц без учета времени и массы собственного тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

3. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 2) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 3) максимальная сила, отнесенная к показателям массы тела спортсмена (обычно к 1 кг);
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного упражнения сравнительно с другим физическим упражнением.

4. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) 17-20 лет.

5. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) от 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

6. Перечислите факторы, влияющие на проявление силы:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

7. Заполните таблицу «Средства воспитания силы».

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ	
Основные средства	Дополнительные средства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	
5.	

8. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому понятию и записать номер ответа в первую графу таблицы.

НОМЕР ОТВЕТА	ПОНЯТИЕ	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, часто проявляемые с максимальной мощностью, в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью.
	Силовая выносливость	2. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Скоростно-силовые способности	3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Взрывная сила	4. Сила, проявляемая при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околоредельными, предельными отягощениями.
	Стартовая сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Ускоряющая сила	6. Сила, проявляемая при мышечных напряжениях изометрического типа (без изменения длины мышцы).
	Динамическая сила	7. Способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.
	Статическая сила	8. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

9. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».



- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

5. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

<b>СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ УРОКА</b>	<b>НАЗНАЧЕНИЕ</b>

6. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

<b>ТИП УРОКА</b>	<b>НАПРАВЛЕННОСТЬ (НАЗНАЧЕНИЕ) УРОКА</b>

7. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

8. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

<b>НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ</b>		

### **ТЕСТИРОВАНИЕ «Планирование в физическом воспитании. Характеристика основных документов планирования » (КИМ №13)**

1. Планирование в физическом воспитании — это:

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



## СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ (КИМ №14)

Задание 1. Составьте тематический план на 10 занятий для учащихся школы. Выбор класса и времени года остается на Ваше усмотрение.

Задание 2. Составьте план-конспект одного из уроков подготовленного тематического плана.

## ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (КИМ №15)

Задание 1. Выпишите из тематического плана задачи уроков.

Задание 2. Подберите общеразвивающие упражнения для проведения подготовительной части урока (не менее 50).

Задание 3. Подберите подводящие упражнения для проведения основной части урока.

Задание 4. Подберите 5 игр, которые можно провести в заключительной части урока с целью снижения частоты сердечных сокращений, физического и морального восстановления учащихся.

## ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ПУЛЬСОМЕТРИИ (КИМ №16)

Задание 1. Проведите пульсометрию учащихся на учебном занятии.

Задание 2. Заполните предложенный бланк.

### ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ

урока № \_\_\_\_\_ по физической культуре для учащихся \_\_\_\_\_ класса

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Ф.И.исследуемого: \_\_\_\_\_

Преподаватель: \_\_\_\_\_

Оборудование: \_\_\_\_\_

Задачи урока:

---

---

---

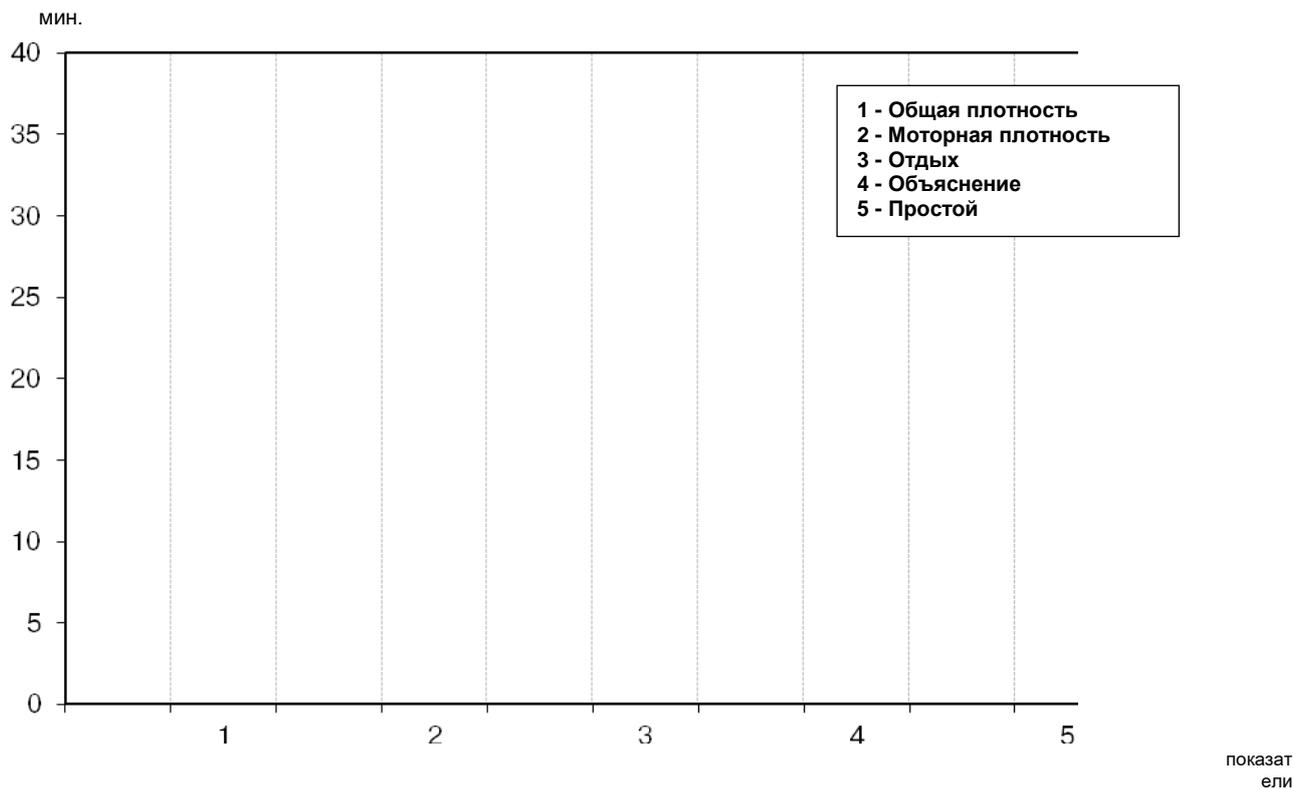
---

	Вид деятельности	Время	ЧСС	
			10"	1'
1.	В начале урока	0:00		
I.	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>			
2.				
II.	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>			
III.	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>			





## ХРОНОГРАММА



Общая плотность: $(40 \text{ мин} - \text{простой}) / 40 \times 100\% =$	Моторная плотность: Время выполнения / $40 \times 100\% =$
---	---

**Вывод:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Проведение педагогического исследования: анализа урока (КИМ №18)

Задание 1. Проведите анализ деятельности учителя и учащихся на учебном занятии.

Задание 2. Заполните бланк, используя предложенные критерии.



### **Критерии анализа урока:**

1. Определение и конкретная формулировка учебно-воспитательных задач: (ознакомление, разучивание, повторение). Соответствуют ли они программным требованиям, условиям проведения занятия, физической подготовленности учащихся.
2. Подготовка мест занятий, санитарно-гигиеническое состояние спортзала, спортивная форма учащихся (однородность, опрятность и т.д.)
3. Своевременное начало и окончание урока, четкость перестроений в ходе занятий, подведение итогов.
4. Распределение времени по частям урока. Последовательность подготовки организма учащихся к выполнению основной работы. Соответствие подобранных физических упражнений и действий для решения основной задачи урока.
5. Плотность занятий (объяснение, показ, выполнение заданий, простой, методические указания).
6. Дозирование физической нагрузки (число повторений, темп, продолжительность выполнения упражнения).
7. Реализация дидактических принципов обучения (доступности, индивидуализации, возрастной адекватности и пр.).
8. Проявление деятельности привлечения на уроке активистов, помощников из числа учащихся.
9. Осуществление помощи и (страховки).
10. Использование наглядных пособий и технических средств обучения.
11. Формирование навыков самостоятельной работы учащихся. Понимание назначения данного упражнения и его влияния на организм. Знание правил его выполнения и дозировка нагрузки.
12. Элемент эстетического воспитания (точность, выразительность движения, правильная, красивая осанка).
13. Характер выполнения учащимися заданий (качественно, осмысленно, добровольно, активно и т.п.)
14. Поведение учащихся. Взаимоотношения с учителем.
15. Выбор учителем места на уроке. Характер ведения урока: умеренно, живо, вяло, неуверенно. Проявление требовательности к учащимся. Педагогический такт.
16. Уровень усвоения учебного материала урока.
17. Применяемые методы: фронтальный, групповой, индивидуальный.
18. Какие методы обучения применяются: игровой, соревновательный, рассказ, показ.

### **СОСТАВЛЕНИЕ И ЗАЩИТА ДОКЛАДОВ И ПРЕЗЕНТАЦИЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ АСПЕКТАМ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (КИМ №19)**

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов – 3 человека (3 группы).
10. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

В каждом вопросе необходимо раскрыть:

- задачи физического воспитания в данном возрасте;
- требования, предъявляемые к физическому развитию в данном возрасте, к формированию знаний, умений и навыков, к участию представителей конкретного возрастного контингента в спортивно-массовой работе и т.д.;
- средства физического воспитания в данном возрасте;
- формы занятий, применяемые на данном этапе;
- объем физкультурно-спортивной деятельности.

### **СОСТАВЛЕНИЕ ТАБЛИЦЫ**

#### **«Физическое воспитание населения в различном возрасте» (КИМ №20)**

**Задание: составьте таблицу, отражающую средства, методы и особенности физического воспитания в следующем возрасте:**

1. Физическое воспитание детей раннего возраста.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
4. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
5. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
7. Физическое воспитание в семье.
8. Физическое воспитание в системе внешкольных учреждений.
9. Физическое воспитание студентов – 3 человека (3 группы).
10. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
11. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (КИМ №21)**

1. Цель, задачи, принципы и основы отечественной системы физической культуры.
2. Общепедагогические методы физического воспитания.
3. Физическое упражнение как основное средство ФВ. Техника физического упражнения. Классификации физических упражнений.
4. Физическая нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений. Показатели нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» стороны физической нагрузки. Фазы восстановления. Интервалы отдыха.
5. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой и соревновательный методы физического воспитания.
8. Двигательное умение и двигательный навык. Стадии и законы формирования двигательного навыка.
9. Развитие силовых способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
10. Развитие скоростных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
11. Развитие гибкости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.

12. Развитие координационных способностей. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
13. Развитие выносливости. Основные понятия, средства, методы и основы методики.
14. Структура урока и характеристика его частей. Анализ урока.
15. Планирование в физическом воспитании. Методическая последовательность. Основные документы планирования.
16. Педагогический контроль в ФВ. Виды пед. контроля, их содержание и функциональное назначение. Методы контроля.
17. Особенности методики ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
18. Особенности методики ФВ учащихся младшего школьного возраста.
19. Особенности методики ФВ учащихся среднего и старшего школьного возраста.
20. Особенности методики ФВ студенческой молодежи.
21. Оздоровительные занятия ФУ в основной период трудовой деятельности.
22. Оздоровительные занятия ФУ в пожилом и старшем возрасте.
23. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
24. Словесные методы физического воспитания.
25. Методика проведения отдельных частей занятия по физической культуре.
26. Принципы физического воспитания.
27. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
28. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
29. Структура макроциклов, особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
30. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлены титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлена «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 9 от 3.05.2023 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Д.п.н., профессор Янова М.Г.

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 17 мая 2023 г.

Председатель совета

к.п.н., доцент

Н.Н. Казакевич

**Карта литературного обеспечения дисциплины  
(включая электронные ресурсы)**

**«Общая теория спорта и ее прикладные аспекты»  
для обучающихся образовательной программы**

**по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка, квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

Наименование	Место хранения / электронный адрес	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>		
Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.	АУЛ(35)	35
Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.	АУЛ	100
Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Введение в предмет: Учебник для высш. спец. физкультурных учеб. заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стереотип. - СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. - 160 с.	АНЛ(2), АУЛ(59)	61
<b>Дополнительная литература</b>		
Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с. : ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература).	Научная библиотека ЧЗ (1), АНЛ (2), АУЛ (2)	5
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к междисциплинарному государственному экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / сост.: А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова, Полева Н.В., Чупрова Е.Д. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2011. - 308 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), АУЛ(4)	8
Проведение подготовительной части школьного урока: методические рекомендации / сост.: А.В Мельчаков, Г.Г. Мельчакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева.– Красноярск,2011. – 34 с.	ЧЗ(1), АНЛ(2), АУЛ(5)	8
Чупрова Е. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с.	ЭБС КГПУ <a href="http://elib.kspu.ru/document/5704">http://elib.kspu.ru/document/5704</a>	свободный

Чупрова Е.Д. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Рабочая программа дисциплины	<a href="http://elib.kspu.ru/document/26906">http://elib.kspu.ru/document/26906</a>	свободный
Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.	ЧЗ, СБО	6
<b>Информационные справочные системы</b>		
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон. дан. – ООО ИВИС. – 2011.	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза

Согласовано:

заместитель директора библиотеки



/ Шулипина С.В.

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«Общая теория спорта и ее прикладные аспекты»  
для обучающихся образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,  
квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-27	Микрофонный пульт-10шт., монитор-6шт., компьютер-2шт., телевизор-2шт., система видеоконференцсвязи-1шт., микрофон+модуль-1шт., телефон-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-55	Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415- 050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) Консультант Плюс - (договор № 20087400211 от 30.06.2016). ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14- 2017 от 27.12.2017)