

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:48:35  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3dbb1c1836

## Оценочные материалы промежуточной аттестации

# Теория и методика физической культуры,

2-5 семестры

|                             |                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Код, направление подготовки | 49.03.04, Спорт                         |
| Направленность (профиль)    | Теория и методика спортивной тренировки |
| Форма обучения              | очная                                   |
| Кафедра-разработчик         | Теории физической культуры              |
| Выпускающая кафедра         | Теории физической культуры              |

### Типовые задания для контрольной работы 2, 3, 5

#### Контрольная работа по разделам «Общие основы теории физической культуры» и «Теория и методика физического воспитания»

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 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

**ВОПРОСЫ НА ЗАЧЕТ (2 семестр)**

**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.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ (4, 5 семестр)**

#### **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