Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Для направления 49.03.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурное образование»

Составитель ОС и ММ
Доцент, к.п.н. _ Г. К. Калугина
Доцент, к.п.н. _ Ан. А. Найн
Доцент, к.п.н. _ Н.Г. Новичкова

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры от «6» апреля 2021 г.

Зав. кафедрой ТиМФВ _ Л. В. Пигалова

Челябинск
2024 г.
(2021-2025 г.)

1 Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Наименование компетенции	Код компетенции
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7
Способен осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ПК-3

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций	Показатели сформированности компетенций	Основные критерии сформированности компетенции
Знать способы осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов **Уметь** осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов **Владеть** творческими способностями, навы-	Пороговый (удовлетворительно)	имеет представление о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; частично умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; частично владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	Продвинутый (хорошо)	демонстрирует знания о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организа-

ками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		циях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; в целом умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; в целом владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
	Высокий (отлично)	анализирует и систематизирует знания о способах осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; умеет осуществлять образовательный процесс в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уверенно владеет творческими способностями, навыками осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ПК-3: Способен осуществлять тренировочный процесс в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Индикаторы достижения компетенций	Показатели сформированности компетенций	Основные критерии сформированности компетенции
Знать теорию спорта для осуществления тренировочного процесса **Уметь** использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса **Владеть** актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса	Пороговый (удовлетворительно)	имеет представление о том, как осуществляется тренировочный процесс и спортивная подготовка в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; частично умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; частично владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса
	Продвинутый (хорошо)	демонстрирует знания о том, как осуществляется тренировочный процесс и спортивная подготовка в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; в целом умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; в целом владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса
	Высокий (отлично)	анализирует и систематизирует знания теории спорта для осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; умеет использовать накопленные знания о спортивной деятельности для осуществления тренировочного процесса; уверенно владеет актуальными для избранного вида спорта технологиями осуществления тренировочного процесса.

3 Описание шкал оценивания

Высокий уровень освоения, оценка «отлично» (80-100 баллов)

глубокие и твердые знания программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы;

умение выделять главное и делать выводы;

умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения;

применять теоретические знания при решении практических задач;

безупречное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническими другим обеспечением.

Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо» (65-79 баллов)

достаточно полные и твёрдые знания программного материал учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);

последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы, свободное устранение замечаний о недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;

умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач;

несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемы х решений;

правильное владение приемами работы с оборудованием, программным, техническим и другим обеспечением;

безошибочное чтение схем, графиков.

Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно» (50-64 баллов)

знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);

правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем;

умение применять теоретические знания к решению основных практических задач, ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений;

отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение приемов работы на оборудовании.

Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно (менее 50 баллов)

отсутствие знаний значительной части программного материала;

неправильные ответы на вопросы, существенные и грубые ошибки в ответах, недопонимание сущности излагаемых вопросов, грубые ошибки в чтении графиков, схем;

не умение применять теоретические знания при решении практических задач, отсутствие навыков в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.

4 Типовые контрольные задания, тесты и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ
1 семестр

1 Раскройте основные задачи профессиональной подготовки по учебной дисциплине «Профессионально-физкультурное совершенствование».

2 Раскройте содержание работы инструктора по физическому воспитанию в ДОУ.

3 Охарактеризуйте Международные документы о правах ребенка, выполните анализ их содержания.

4 Назовите основные документы регулирующие деятельность ДОУ, и в частности, сферу физического воспитания. Дайте характеристику этих документов.

5 Назовите основные правила техники безопасности и профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста.

6 Обоснуйте значение терминологии физических упражнений.

7 Назовите способы образования и правила применения терминов физических упражнений.

8 Перечислите основные термины, правила и формы записи общеразвивающих (ОРУ) упражнений.

9 Изложите особенности терминологии физических упражнений с предметами (гимнастическая палка, обруч, гантели, мячи).

10 Раскройте цели, задачи, содержание физического воспитания в современных образовательных программах для ДОУ.

11 Раскройте значение физических упражнений как специфического средства физического воспитания, его профилактической, развивающей, лечебной направленности.

12 Выделите наиболее существенные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

13 Раскройте особенности развития моторики детей дошкольного возраста на сенсомоторном и локомоторном этапах.

14 Раскройте роль строевых упражнений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста.

15 Раскройте специфику обучения детей основным движениям на разных возрастных этапах развития.

16 Раскройте последовательность и способы обучения детей разного возраста основным движениям.

17 Раскройте роль общеразвивающих упражнений в психофизическом развитии детей дошкольного возраста.

18 Раскройте значение подвижных игр, как средства и метода физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

19 Дайте общую характеристику спортивных упражнений, раскройте их классификацию и специфическую роль в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

20 Раскройте роль и значение двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

21 Раскройте значение занятий по физической культуре как основной форме организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям.

22 Раскройте необходимость проведения физкультурно-оздоровительных форм работы с детьми дошкольного возраста.

23 Раскройте значение и требования к организации спортивных уголков в групповых комнатах детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

24 Раскройте формы организации активного отдыха как условия рациональной организации двигательного режима детей дошкольного возраста.

25 Раскройте особенности организации секционной работы в ДОУ, способы приобщения детей к ценностям спорта.

26 Раскройте основные формы работы ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни.

27 Охарактеризуйте формы организации физического воспитания в семье.

28 Раскройте современные формы сотрудничества ДОУ и семьи по физическому воспитанию дошкольников.

29 Раскройте особенности проведения врачебного обследования состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей дошкольного возраста. Какие тесты и пробы применяются с этой целью?

30 Раскройте необходимость планирования работы по физическому воспитанию в ДОУ. Виды планов по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста.

2 семестр

1 Раскройте методику обучения детей дошкольного возраста упражнениям в равновесии. Предложите упражнения для развития равновесия в разных возрастных группах, самостоятельно проведите их в одной из возрастных групп.

2 Составьте план-конспект физкультурного занятия для младшей группы, используя во всех частях занятия гимнастическую скамейку. Самостоятельно проведите комплекс общеразвивающих упражнений из плана физкультурного занятия на гимнастической скамейке с детьми младшей группы.

3 Ознакомьтесь с содержанием подвижной игры: «Мы веселые ребята». Определите цель игры, правила. Продумайте и обоснуйте методику проведения игры. Придумайте варианты усложнения. Самостоятельно проведите игру с детьми старшего дошкольного возраста.

4 Раскройте методику проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах (организация детей, приемы руководства, дозировка, работа над качеством выполнения упражнений). Разработайте комплекс утренней гимнастики для детей одной из возрастных групп (на выбор). Самостоятельно проведите утреннюю гимнастику в соответствии с разработанным комплексом.

5 Раскройте технику и методику обучения лазанью по гимнастической стенке в разных возрастных группах. Предложите упражнения в лазанье по гимнастической стенке для детей в разных возрастных группах. Самостоятельно проведите предложенные упражнения с детьми одной из возрастных групп (на выбор).

6 Раскройте значение подвижных игр как одного из средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Охарактеризуйте классификацию подвижных игр. Подберите подвижную игру с использованием пособий (мяч, обруч, скакалка). Самостоятельно проведите ее с детьми дошкольного возраста.

7 Составьте комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой для старшей группы и проведите его с детьми дошкольного возраста.

8 Раскройте методику проведения подвижных игр в разных возрастных группах на примере проведения подвижной игры (игра на выбор). Самостоятельно проведите игру с детьми одной из возрастных групп.

9 Раскрыть содержание подвижной игры для подготовительной группы с разными основными движениями. Раскрыть методику проведения одной из них, разучиваемой впервые.

10 Раскройте содержание и структуру физкультурных занятий на воздухе. Составьте план-конспект физкультурного занятия на воздухе для детей одной из возрастных групп. Самостоятельно проведите занятие на воздухе в соответствие с разработанным конспектом.

11 Раскройте особенности техники и методики обучения детей бегу. Предложите виды и способы бега для детей разных возрастных групп. Самостоятельно проведите упражнения в беге с одной из возрастных групп.

12 Раскройте цель, структуру, содержание и методику проведения спортивных досугов и физкультурных праздников в ДОУ. Составьте сценарий проведения физкультурного досуга и самостоятельно проведите его с детьми одной из возрастных групп.

13 Раскройте значение, содержание и требования к проведению физкультминуток с детьми дошкольного возраста. Самостоятельно проведите 3 физкультминутки на разных занятиях.

14 Охарактеризуйте типы физкультурных занятий. Определите физическую нагрузку на занятии по ЧСС, заполните протокол пульсометрии, постройте физиологическую кривую, выполните анализ полученных данных.

15 Составьте комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия для детей дошкольного возраста. Самостоятельно проведите разработанный комплекс с детьми одной из возрастных групп.

16 Составьте план-конспект физкультурного занятия для старшей группы, используя во всех частях физкультурного занятия обруч. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем из плана.

17 Раскройте технику и методику обучения метанию в даль способом прямой руки сверху в разных возрастных группах.

18 Раскройте особенности техники и методики обучения ходьбе детей разных возрастных групп.

19 Раскройте методы и приемы обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста. Охарактеризуйте приемы наглядного метода и продемонстрируйте их во время проведения физкультурного занятия с детьми одной из возрастных групп.

20 Раскройте технику и методику метания в горизонтальную цель в разных возрастных группах. Продемонстрируйте процесс обучения метанию в горизонтальную цель с детьми дошкольного возраста.

21 Раскройте методы и приемы обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста. Охарактеризуйте приемы словесного метода и продемонстрируйте их во время проведения физкультурного занятия с детьми одной из возрастных групп.

22 Раскройте технику и методику обучения ползанью в разных возрастных группах. Проведите упражненья в ползанье на четвереньках с детьми разных возрастных групп.

23 Раскройте методы и приемы обучения физическим упражнениям. Охарактеризуйте приемы практического метода и продемонстрируйте их во время проведения физкультурного занятия с детьми одной из возрастных групп.

24 Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики для младшей группы, объединенной одним сюжетом и проведите его с детьми обозначенной группы.

25 Раскройте методику обучения строевым упражнениям детей дошкольного возраста в разных возрастных группах. Самостоятельно проведите строевые упражнения с детьми одной из возрастных групп.

26 Раскройте методику обучения детей дошкольного возраста ОРУ. Охарактеризуйте исходные положения для рук и ног для детей разных возрастных групп. Самостоятельно разработайте и проведите комплекс ОРУ с детьми одной из возрастных групп.

27 Раскройте технику и методику обучения прыжку в длину с места в разных возрастных группах. Предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения прыжку в длину с места с детьми дошкольного возраста.

28 Раскройте технику и методику обучения спрыгиванию в разных возрастных группах. Предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения спрыгивания в разных возрастных группах.

29 Составьте план-конспект игрового физкультурного занятия для старшей группы.

Раскройте методику проведения. Самостоятельно проведите игровое физкультурное занятие в соответствие с разработанным конспектом.

30 Раскройте технику и методику обучения подпрыгиваниям в разных возрастных группах. Продемонстрируйте процесс обучения подпрыгиванию в разных возрастных группах.

3 семестр

1 Раскройте задачи и средства физического воспитания учащихся начальной школы.

2 Обоснуйте специфику физического воспитания младших школьников.

3 Раскройте обязанности лиц, ответственных за организацию физического воспитания в школе.

4 Раскройте особенности проведения комплексного тестирования состояния физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

5 Раскройте требования к уроку, как основной формы организации учебных занятий по физической культуре в начальной школе.

6 Обоснуйте существующие типы уроков физической культуры в начальной школе.

7 Раскройте способы организации учеников начальных классов на уроке физической культуры.

8 Дайте характеристику технической и тактической подготовки школьников начальных классов для игры в футбол.

9 Раскройте особенности индивидуального и дифференцированного подходов на уроках по физической культуре в начальной школе.

10 Раскройте особенности физического воспитания учащихся младших классов специальной медицинской группы.

11 Раскройте особенности проведения урока физической культуры с детьми младшего школьного возраста в малокомплектной школе.

12 Раскройте требования к анализу уроков физической культуры в начальной школе.

13 Раскройте технологию планирования процесса физического воспитания в начальной школе: план учебной работы, план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

14 Раскройте технологию учета работы по физическому воспитанию в начальной школе.

15 Раскройте методику обучения детей младшего школьного возраста строевым упражнениям.

16 Раскройте методику составления комплекса утренней гимнастики в начальной школе.

17 Раскройте методику обучения акробатическим и танцевальным упражнениям детей младшего школьного возраста.

18 Раскройте методику обучения упражнениям в лазании и перелезании детей младшего школьного возраста.

19 Раскройте методику обучения бегу учащихся младших классов.

20 Раскройте методику обучения прыжкам учащихся младших классов.

21 Раскройте методику обучения метанию учащихся младших классов.

22 Раскройте методику использования подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе.

23 Раскройте методику обучения младших школьников футболу.

24 Раскройте особенности обучения и развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

25 Раскройте особенности врачебно-педагогического контроль за проведением уроков физической культуры в начальной школе.

26 Раскройте основные требования техники безопасности при изучении отдельных разделов программы (основная гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, плавание).

27 Раскройте методику обучения правилам страховки во время занятий физическими упражнениями в начальной школе.

28 Раскройте принципы оказания первой доврачебной помощи при получении травм опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, кровотечениях, ожогах, обморожениях, тепловом ударе.

29 Раскройте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня детей младшего школьного возраста.

30 Раскройте особенности организации и проведения внеклассной физкультурно-массовой работы с детьми младшего школьного возраста.

31 Раскройте особенности организации физического воспитания младших школьников в семье.

32 Дайте характеристику учебно-материальной базы для занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

33 Составьте план-конспект урока основной гимнастики для детей младшего школьного возраста.

34 Предложите упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

35 Составьте план-конспект урока футбола с детьми младшего школьного возраста.

36 Составьте комплекс гимнастики до уроков для детей младшего школьного возраста.

37 Составьте календарный план-график распределения учебного материала для детей младшего школьного возраста.

38 Составьте комплекс дыхательных упражнений для учащихся специальной медицинской группы младшего школьного возраста.

39 Составьте план-конспект урока физической культуры для учеников начальной школы малокомплектной школы.

40 Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с предметами для детей младшего школьного возраста.

41 Составьте 3 эстафеты для учащихся младшего школьного возраста.

42 Предложите упражнения легкой атлетики для развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

43 Предложите упражнения основной гимнастики для развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

44 Предложите варианты использования нестандартного физкультурного оборудования в уроках по физической культуре с учащимися младших классов.

45 Предложите физические упражнения и игры, способствующие развитию быстроты у младших школьников на уроках легкой атлетики.

4 семестр

1 Обоснуйте порядок отбора физических упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и самостоятельно проведите комплекс утренней гимнастики с детьми младшего школьного возраста.

2 Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей детей младшего школьного возраста. Самостоятельно проведите составленный комплекс с детьми младшего школьного возраста.

3 Какое воздействие оказывают на сердечнососудистую систему детей младшего школьного возраста упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта физкультминуток, продемонстрируйте один из них.

4 Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», «Веселые страты», и т.д.). Примите участие в организации и проведении этих соревнований.

5 Обоснуйте влияние осанки на функционирование внутренних органов детей младшего школьного возраста в покое и во время выполнения двигательных действий. Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста, определите последовательность и дозировку нагрузки, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и самостоятельно проведите его с учащимися начальной школы.

6 Обоснуйте влияние занятий ритмической гимнастики на физическое состояние детей младшего школьного возраста. Составьте и самостоятельно проведите с детьми младшего школьного возраста простейшую композицию ритмической гимнастики.

7 Опишите технику попеременного двухшажного хода на лыжах и выполните имитационное упражнение в передвижении этим ходом.

8 Охарактеризуйте влияние занятий аэробикой на физическое состояние детей младшего школьного возраста. Составьте и проведите простейшую композицию по аэробике с детьми младшего школьного возраста.

9 Охарактеризуйте внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Самостоятельно составьте и проведите с детьми младшего школьного возраста комплекс дыхательных упражнений, направленный на профилактике утомления.

10 Составьте комплекс упражнений по коррекции осанки для сутулой спины для самостоятельных занятий детьми младшего школьного возраста. Самостоятельно проведите составленный комплекс с детьми младшего школьного возраста.

11 Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия у детей младшего школьного возраста? Составьте комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия для детей младшего школьного возраста и проведите его с учащимися начальных классов.

12 Составьте комплекс утренней гимнастики (до занятий) для учащихся начальной школы, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, самостоятельно проведите составленный комплекс с детьми младшего школьного возраста.

13 Раскройте особенности составления конспекта занятия по комплексному развитию физического качества силы, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните один из фрагментов этого занятия.

14 Расскажите об организующих командах, которые используются на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте. Выберите три из них и объясните правила выполнения. Продемонстрируйте выполнение этих команд.

15 Выберите из программы по физической культуре для учащихся начальной школы одну из подвижных игр, расскажите правила ее организации и проведения. Самостоятельно проведите выбранную игру с детьми младшего школьного возраста.

16 Составьте комплекс физических упражнений на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Дайте название упражнениям, охарактеризуйте последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и самостоятельно проведите составленный комплекс с детьми младшего школьного возраста.

17 Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения младших школьников повороту налево в движении.

18 Назовите тестовые упражнения по проверке физической подготовленности учащихся младших классов, объясните правила их выполнения и последовательность обуче-

ния одному из них, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения выбранному тесту.

19 Раскройте правила техники безопасности при проведении подвижных перемен с учащимися младшего школьного возраста. Разработайте карточку подвижной перемены с учащимися младшего школьного и возраста и самостоятельно проведите ее с младшими школьниками.

20 Расскажите правила выполнения и покажите последовательность обучения младших школьников прыжку с места, толчком двумя ногами, предварительно подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения прыжку с места младших школьников.

21 Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, расскажите последовательность самостоятельного обучения этому двигательному действию, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения прыжку младших школьников.

22 Составьте для младших школьников комплекс гимнастики для глаз, расскажите последовательность обучения одному из упражнений, включенных в комплекс. Самостоятельно проведите разработанный комплекс с детьми младшего школьного возраста.

23 Объясните технику ведения баскетбольного мяча и расскажите последовательность обучения этому действию учащихся младшего школьного возраста, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения этому техническому действию.

24 Составьте систему занятий оздоровительным бегом (на месяц) и объясните, в чем будет заключаться ее оздоровительная направленность, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и проведите забег оздоровительным бегом (до 2 мин) с детьми младшего школьного возраста, определите режим нагрузки и обоснуйте оздоровительную направленность выполненного упражнения.

25 Раскройте основные правила поведения учащихся начальной школы на уроках физической культуры. Самостоятельно проведите технику безопасности с детьми младшего школьного возраста.

26 Опишите основные способы страховки младших школьников при обучении двигательным действиям, объясните, в каких случаях и для каких целей используется каждый из них, приведите пример по использованию одного из способов. Самостоятельно окажите страховку младшим школьникам описанным способом.

27 Составьте комплекс упражнений на развитие координации у детей младшего школьного возраста, определите последовательность и дозировку упражнений, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и самостоятельно проведите составленный комплекс упражнений с младшими школьниками.

28 Составьте для подвижной перемены младших школьников правила соревнований по одному из физических упражнений и расскажите об особенностях проведения этих соревнований. Самостоятельно проведите подвижную перемену с младшими школьниками.

29 Составьте план занятия общей физической подготовкой для детей младшего школьного возраста, обоснуйте его структуру и направленность содержания, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте фрагмент этого занятия.

30 Дайте характеристику основным способам передвижения детей младшего школьного возраста (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и продемонстрируйте процесс обучения одному из способов младших школьников.

31 Раскройте требования безопасности, которые необходимо соблюдать при подготовке площадки на открытом воздухе для проведения с младшими школьниками по-

движных игр с мячом. Самостоятельно проведите с младшими школьниками подвижные игры с мячом на открытом воздухе.

32 Раскройте требования техники безопасности, которые необходимо выполнять при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке. Составьте комплекс утренней зарядки для детей младшего школьного возраста на открытой площадке. Самостоятельно проведите разработанный комплекс с учащимися начальной школы.

33 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «гимнастика» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите урок гимнастики в соответствии с составленным конспектом.

34 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «легкая атлетика» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите урок легкой атлетики в соответствии с составленным конспектом.

35 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «лыжные гонки» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите фрагмент урока по лыжным гонкам в соответствии с составленным конспектом.

36 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «гимнастика с элементами акробатики» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите урок гимнастики с элементами акробатики в соответствии с составленным конспектом.

37 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «подвижные игры» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите урок физической культуры на основе подвижных игр в соответствии с составленным конспектом.

38 Составьте план-конспект урока физической культуры на основе сюжета для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите сюжетный урок физкультуры в соответствии с составленным конспектом.

39 Составьте сценарий физкультурного праздника для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Примите участие в организации и проведении физкультурного праздника по разработанному сценарию.

40 Разработайте сценарий физкультурного праздника для учащихся 1-го класса и детей подготовительной группы детского сада. Примите участие в организации и проведении физкультурного праздника по разработанному сценарию.

5 семестр

1 Раскройте задачи и средства физического воспитания учащихся среднего звена.

2 Раскройте задачи и средства физического воспитания учащихся старшего звена.

3 Раскройте особенности проведения комплексного тестирования состояния физической подготовленности учащихся среднего и старшего школьного возраста.

4 Раскройте требования к уроку, как основной формы организации учебных занятий по физической культуре в средних и старших классах.

5 Раскройте особенности физического воспитания учащихся средних и старших классов специальной медицинской группы.

6 Раскройте технологию планирования процесса физического воспитания в средних и старших классах.

7 Раскройте методику обучения школьников среднего и старшего звена строевым упражнениям.

8 Раскройте методику обучения акробатическим упражнениям в средних и старших классах.

9 Раскройте методику обучения бегу учащихся средних и старших классов.

10 Раскройте методику обучения прыжкам учащихся средних и старших классов.

11 Раскройте методику обучения метанию учащихся средних и старших классов.

12 Раскройте особенности воспитания физических качеств у школьников средних и старших классов в процессе урока физической культуры.

13 Раскройте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в средних и старших классах.

14 Раскройте особенности организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в средних и старших классах.

15 Составьте план-конспект урока гимнастики для школьников средних и старших классов.

16 Составьте тематический план распределения учебного материала для школьников средних и старших классов.

17 Дайте характеристику основным моментам подготовки команды школы к различным соревнованиям (первенство района, города на примере одного программного вида спорта).

18 Определите цель и задачи проведения занятий в различных секциях со школьниками средних и старших классов.

19 Раскройте содержание занятий в различных секциях со школьниками средних и старших классов.

20 Охарактеризуйте основные моменты планирования секционных занятий со школьниками средних и старших классов.

21 Раскройте основные моменты организации судейства соревнований по различным видам спорта.

22 Составьте 10 эстафет для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

23 Раскройте особенности и содержание урока по легкой атлетике в средних и старших классах.

24 Раскройте особенности и содержание урока по спортивным играм в средних и старших классах.

25 Раскройте особенности и содержание урока по гимнастике в средних и старших классах.

26 Определите значение занятий кроссовой подготовкой в процессе физической подготовки школьников средних и старших классов.

27 Раскройте особенности и содержание урока по лыжной подготовке в средних и старших классах.

28 Раскройте особенности и содержание урока по единоборствам в средних и старших классах.

29 Раскройте особенности и содержание урока по плаванию в средних и старших классах.

30 Охарактеризуйте основные способы дозирования нагрузки и ее контроля в процессе урока физической культуры в зависимости от возраста, пола, подготовленности школьников.

6 семестр

1 Определите главное и второстепенные звенья техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

2 Перечислите подготовительные и подводящие упражнения, используемые в процессе обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».

3 Охарактеризуйте физические качества и мышечные группы доминирующие в низком старте в беге на короткие дистанции.

4 Определите главное и второстепенные звенья техники «подъема разгибом» на перекладине.

5 Дайте характеристику подготовительной, основной и заключительной фазам в опорных прыжках.

6 Перечислите подготовительные и подводящие упражнения, используемые в процессе обучения элементам акробатики.

7 Охарактеризуйте физические качества и мышечные группы доминирующие при выполнении стойки на руках.

8 Определите главное и второстепенные звенья техники бросков, передач, нападающих ударов, в различных спортивных играх.

9 Назовите подготовительную, основную и заключительную фазу в бросках по корзине после ведения, нападающего удара в баскетболе.

10 Перечислите подготовительные и подводящие упражнения, используемые в процессе обучения связки «ведение, два шага, бросок по корзине».

11 Охарактеризуйте физические качества и мышечные группы доминирующие при выполнении вырывания и выбивания мяча в баскетболе, блокирования у сетки в волейболе.

12 Определите главное и второстепенные звенья техники попеременного двухшажного хода.

13 Охарактеризуйте подготовительную, основную и заключительную фазу старта с тумбочки в плавании.

14 Перечислите подготовительные и подводящие упражнения, используемые в процессе обучения кролю на груди.

15 Охарактеризуйте физические качества и мышечные группы доминирующие при совершении приседаний со штангой, жима штанги лежа.

16 Охарактеризуйте предварительную и непосредственную подготовку учителя к уроку физической культуры.

17 Составьте положение о проведении соревнований по одному из видов спорта. Примите участие в организации и проведении этих соревнований.

18 Обоснуйте влияние занятий фитнессом на физическое состояние школьников.

19 Раскройте особенности составления конспекта занятия по комплексному развитию физического качества силы, подготовьте рабочее место с учетом техники безопасности и выполните один из фрагментов этого занятия.

20 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «единоборства» для учащихся 5-9-х и 10-11-х классов. Самостоятельно проведите урок гимнастики в соответствии с составленным конспектом.

21 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «легкая атлетика» для учащихся 5-9-х и 10-11-х классов. Самостоятельно проведите урок легкой атлетики в соответствии с составленным конспектом.

22 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «лыжная подготовка» для учащихся 5-9-х и 10-11-х классов. Самостоятельно проведите урок по лыжной подготовке в соответствии с составленным конспектом.

23 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «гимнастика с элементами акробатики» для учащихся 5-9-х и 10-11-х классов. Самостоятельно проведите урок гимнастики с элементами акробатики в соответствии с составленным конспектом.

24 Составьте план-конспект урока физической культуры по теме: «спортивные игры» для учащихся 1-го (2-го, 3-го, 4-го класса). Самостоятельно проведите урок физической культуры на основе подвижных игр в соответствии с составленным конспектом.

25 Составьте сценарий физкультурного праздника для учащихся 5-9-х и 10-11-х. Примите участие в организации и проведении физкультурного праздника по разработанному сценарию.

7 семестр

1 Охарактеризуйте формы, средства и методы физического воспитания учащейся молодежи.

2 Охарактеризуйте дифференцированный подход в физическом воспитании, правила его реализации.

3 Раскройте методические особенности проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня и в быту студентов.

4 Раскройте особенности организации, содержания и методику проведения занятий по физическому воспитанию в ссузах и вузахе в зависимости от профиля учебного заведения.

5 Дайте характеристику учебной программы по физическому воспитанию студентов.

6 Раскройте сущность требований к преподавателю физического воспитания на современном этапе развития общества.

7 Охарактеризуйте сущность профессии преподавателя и ее социальную роль в жизнедеятельности общества.

8 Раскройте возрастные особенности студенческой молодежи.

9 Раскройте возрастные особенности взрослого населения.

10 Раскройте возрастные особенности людей пожилого и старшего возраста.

11 Раскройте задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни молодежи.

12 Раскройте пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.

13 Раскройте задачи прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.

14 Раскройте задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.

15 Дайте характеристику основных компонентов производственной физической культуры.

16 Раскройте особенности развития выносливости у студенческой молодежи.

17 Раскройте особенности развития скоростно-силовых качеств у студенческой молодежи.

18 Раскройте особенности развития двигательно-координационных способностей у студенческой молодежи.

19 Раскройте особенности поддержания выносливости у людей зрелого возраста.

20 Раскройте особенности поддержания скоростно-силовых качеств у людей зрелого возраста.

21 Раскройте особенности поддержания двигательно-координационных способностей у людей зрелого возраста.

22 Раскройте особенности поддержания выносливости у людей пожилого и старшего возраста.

23 Раскройте особенности проведения занятий по физической культуре с людьми пожилого и старшего возраста.

24 Раскройте особенности проведения занятий по физической культуре с людьми пожилого и старшего возраста.

25 Раскройте особенности применения игрового метода с людьми пожилого и старшего возраста.

26 Раскройте основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста.

27 Охарактеризуйте спортивную деятельность спортсменов-ветеранов.

28 Раскройте основные особенности содержания и методики производственной физической культуры.

29 Раскройте основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта.

30 Охарактеризуйте общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния.

8 семестр

Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Перечислите противопоказания для занятий пилатес.
2. Раскройте цель и задачи физического воспитания студентов, занимающихся в тренажерном зале.
3. Охарактеризуйте принцип «концентрации», заложенный в программу упражнений пилатес.
4. Приведите классификацию тренажеров предназначенных для физического совершенствования студентов.
5. Охарактеризуйте принцип «релаксации», заложенный в программу упражнений пилатес.
6. На какие два вида делятся тренажеры? Дайте их характеристику.
7. Охарактеризуйте принцип «выравнивание», заложенный в программу упражнений пилатес.
8. Перечислите средства и методы для лиц студенческого возраста, направленных на развитие силы, подбор веса отягощения, количество повторений в тренажерном зале.
9. Какие критерии следует учитывать при составлении тренировочной программы?
10. Охарактеризуйте принцип «центрирование», заложенный в программу упражнений пилатес.
11. Дайте определение понятию «йога». Перечислите ее разновидности.
12. Охарактеризуйте принцип «плавность выполнения», заложенный в программу упражнений пилатес.
13. Охарактеризуйте изометрический метод, используемый для развития силы.
14. Дайте определение понятию «тайчи». Охарактеризуйте возрастные границы для занятий этим направлением.
15. Охарактеризуйте структуру занятий, особенности построения занятий в тренажерном зале.
16. Охарактеризуйте направление «степ-аэробика». В чем эффективность этих занятий?
17. Что такое базовые упражнения? Каково их преимущество.
18. Составьте комплекс упражнений на мышцы брюшного пресса из положения, лежа на спине.
19. Составьте комплекс упражнений на трицепс
20. Какие существуют контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств в тренажерном зале?
21. Дайте определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика», классическая (базовая) аэробика
22. Составьте комплекс упражнений для мышц спины.
23. Назовите требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощений, продолжительность пауз отдыха).
24. Охарактеризуйте методику проведения занятий оздоровительной аэробикой.
25. Назовите факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ.
26. Составьте комплекс упражнений для мышц грудной клетки из положения лежа на спине.

27. Дайте определение понятию «силовая тренировка». Силовые упражнения и техника их выполнения.
28. Составьте комплекс упражнений для мышц нижних конечностей на тренажерах из положения сидя
29. Обоснуйте необходимость равномерного и сбалансированного развития всех мышечных групп.
30. Безопасность в тренировке с отягощениями. Абсолютно и относительно травмоопасные упражнения. Обоснуйте свой ответ.
31. Дайте определение понятию «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация.
32. Перечислите параметры тренировки с отягощениями, определяющие ее объем и интенсивность.
33. Перечислите методы и технические приемы для изменения интенсивности.
34. Перечислите задачи, решаемые с помощью аэробной тренировки в практике фитнеса.
35. Какие системы определяют аэробные возможности человека?
36. Приведите примеры тестирования функционального состояния занимающегося.
37. Охарактеризуйте значение и механизмы обмена веществ. Анаболизм и катаболизм как основные процессы обмена веществ.
38. Составьте комплекс упражнений с эластичной лентой на все мышечные группы.
39. Перечислите причины возникновения спортивных травм.
40. Обмен белков, жиров и углеводов. Значение этих веществ в жизнедеятельности организма человека в покое и при мышечной работе.
41. Составьте комплекс упражнений с гантелями (весом 1,5-2 кг.) из разных исходных положений.
42. Какова роль силовой тренировки в программе снижения веса тела?
43. Составьте комплекс упражнений с фитболом на все мышечные группы.
44. На что направлены профилактико-восстановительные занятия и что они в себя включают?
45. Дайте определение понятию «калланетика». На что направлены занятия калланетикой?
46. Охарактеризуйте технику движений в роуп скиппинге.
47. Дайте определение понятию «шейпинг». Охарактеризуйте задачи, которые реализуются в процессе занятий шейпингом.
48. Каково оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
49. Дайте определение понятию «бодибилдинг». Охарактеризуйте классификацию применяемых средств в бодибилдинге.
50. Охарактеризуйте объективные и субъективные показатели состояния организма.
51. Раскройте роль контроля в фитнес-культуре студентов.
52. Перечислите критерии положительной эффективности занятий на основе динамики антропометрических показателей.
53. Раскройте сущность понятия «психолого-педагогическое сопровождение» в процессе занятий физкультурно-оздоровительными направлениями.
54. Составить комплекс упражнений с использованием бодибара.
55. Охарактеризуйте образовательную и воспитательную функцию физической культуры и спорта.
56. Перечислите мероприятия по формированию фитнес-культуры в мировом масштабе.
57. Перечислите социально-значимые ценности фитнес-культуры.

58. Охарактеризуйте значение методических принципов в регулировании физических нагрузок.
59. Назовите особенности занятий фитнесом с различным контингентом занимающихся.
60. Опишите структуру кондиционной тренировки.