Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 16.06.2025 15:48:14
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Герасимова Наталья Александровна

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Теория и методика физического воспитания»

Направление подготовки:
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры теоретических основ и методики физического воспитания

Одобрено
Начальник Управления образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физического воспитания» разработан в соответствии с ФГОС ВО (бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образование и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль): «Физическая культура», с учетом требований профессиональных стандартов: Профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный № 66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенции:

ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ОПК-6.1 Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся

Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания.

ОПК-6.2 Умеет использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося

Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения.

ОПК-6.3 Владеет действиями учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре

ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет:

- подбирать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества;
- использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию;
- тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

Владеет:

- методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах;
- педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре

Требование к процедуре оценки:
Помещение: особых требований нет
Расходные материалы: бумага А4
Доступ к дополнительным справочным материалам: программа по предмету «Физическая культура» автор Лях В.И.
Нормы времени: 90 минут

Проверяемая компетенция:
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями
Проверяемый индикатор достижения компетенции:
ОПК-6.1 Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
Проверяемый результат обучения:
Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания.
Тип (форма) задания: практическая работа
Пример типового задания. Спроектировать обучение двигательного действия «Ведение мяча с изменением направления и скорости движения» для учащихся 5-х классов с использованием технологии игрового моделирования.
План выполнения:
1. Составить подводящие упражнения (не менее 6 упражнений)
2. Подобрать методы обучения для каждого подводящего упражнения
3. Описать способы выполнения каждого подводящего упражнения (на месте, в движении, в парах в колоннах и т.д.)

| Двигательное действие | Подводящие упражнения | Методы обучения | Способы выполнения подводящих упражнений |
|---|---|---|---|
| Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |
| | 4. | | |
| | 5. | | |
| | 6. | | |

Оценочный лист к типовому заданию

| Индикатор достижения | Результат обучения | Критерии оценки | Шкала оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-6.1 Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся | Знает педагогические технологии индивидуализации обучения в процессе физического воспитания. | Представленные подводящие упражнения, направлены на обучения двигательного действия «Ведение мяча с изменением направления и скорости движения» в количестве 6 упражнений.<br>Подобраны методы обучения для каждого подводящего упражнения<br>Продемонстрированы способы выполнения упражнений с использованием игрового моделирования. | 2 | 3 |

Проверяемый индикатор достижения компетенции:
ОПК-6.2 Умеет использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося
Проверяемый результат обучения:
Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения.

Тип задания: практическая работа

Пример типового задания: Развитие физического качества сила с использованием набивного мяча (вес 1 кг для девушек, 3 кг для юношей) для учащихся 9-х классов.

План выполнения:

1. Опишите выполнение физического упражнения с набивным мячом
2. Укажите способ выполнения физических упражнений с набивным мячом
3. Укажите физическую нагрузку для каждого упражнения с учетом пола (количество повторений, время выполнения).
4. Укажите время отдыха между упражнениями

Комплекс физических упражнений, направленный
на развитие физического качества силы с набивным мячом

| Физические упражнения | Способ выполнения | Физическая нагрузка (количество Повторений) | Отдых между упражнениями |
|---|---|---|---|
| Девушки | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| Юноши | | | |
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

Оценочный лист к типовому заданию:

| Индикатор достижения | Результат обучения | Критерии оценки | Шкала оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-6.2 Умеет использовать знания об особенностях гендерного развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося | Умеет планировать процесс физического воспитания с применением образовательных технологий, направленных на индивидуализацию обучения. | Дано описание каждого упражнения с учетом пола (девушки, юноши)<br>Определено количество повторений выполнения физических упражнений с учетом пола (девушки, юноши)<br>Описаны способы выполнения физических упражнений с набивным мячом с учетом пола (девушки, юноши)<br>Указано время отдыха между упражнениями<br>Указанные упражнения направлены на развитие физического качества силы | 2 | 3 |

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-6.3 Владеет действиями учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и

индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся

Проверяемый результат обучения:

Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

Тип задания: практическая работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы): Обучение двигательному действию «Прыжки через скакалку» учащихся 3-х классов

План выполнения:

1.Составить подводящие упражнения для обучения двигательному действию «Прыжки через скакалку» для каждой группы детей с разным уровнем подготовленности (не менее 3упражнений).

2. Описать способы выполнения каждого подводящего упражнения

3. Составить физическую нагрузку (количество повторений, время выполнения, расстояние и т.д.) для каждой группы детей с разным уровнем подготовленности.

4. Описать способ выполнения каждого подводящего упражнения с учетом уровня физической подготовленности.

| Двигательное действие | Высокий уровень физической подготовленности | | |
|---|---|---|---|
| | Подводящее упражнение | Физическая нагрузка (количество повторений) | Способ выполнения физических упражнений |
| Прыжки через скакалку | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |

| Двигательное действие | Средний уровень физической подготовленности | | |
|---|---|---|---|
| | Подводящее упражнение | Физическая нагрузка (количество повторений) | Способ выполнения физических упражнений |
| Прыжки через скакалку | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |

| Двигательное действие | Низкий уровень физической подготовленности | | |
|---|---|---|---|
| | Подводящее упражнение | Физическая нагрузка (количество повторений) | Способ выполнения физических упражнений |
| Прыжки через скакалку | 1. | | |
| | 2. | | |
| | 3. | | |

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

| Индикатор достижения | Результат обучения | Критерии оценки | Шкала оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-6.3 Владеет действиями учета особенностей гендерного развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; действиями (навыками) использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; действиями | Владеет: навыками разработки индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. | Подводящие упражнения составлены с учетом уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий)<br>Физическая нагрузка составлена с учетом уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий)<br>Представленные способы выполнения физических упражнений составлены с учетом уровня физической подготовленности | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе; действиями (навыками) разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития и индивидуально-ориентированных образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | | (высокий, средний, низкий) | | |

Проверяемая компетенция:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Проверяемый результат обучения:

Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре

Тип задания - письменная работа

Пример типового задания. Установите соответствие между понятиями. В графу «Номер ответа» необходимо вписать цифру, соответствующую правильному ответу

| Понятие | Номер ответа | Определение |
|---|---|---|
| Физическая культура | | 1. Социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры. |
| Физкультурное движение | | 2. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств |
| Физическое воспитание | | 3. Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. |
| Физическая деятельность | | 4. Часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей. |
| Физическая подготовка | | 5. Одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием, которой является процесс целенаправленного освоения движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности. |
| Физическая подготовленность | | 6. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. |
| Физическое развитие | | 7. Форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой |
| Физическое совершенство | | 8. Результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков. |

| | | |
|---|---|---|
| Физическое образование | | 9. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. |
| Физическая рекреация | | 10. Вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. |
| Двигательная реабилитация | | 11. Вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. |

Тип (форма) задания: тестирование

Пример типовых заданий (оценочные материалы): тесты, определяющие знания теоретических основ физической культуры, общепедагогических и специфических принципы физического воспитания, методы и средства физического воспитания.

| | |
|---|---|
| 1. | Совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства, называют: |
| а) | физической культурой личности; |
| б) | техникой физических упражнений; |
| в) | методами физической культуры; |
| г) | средствами физической культуры. |
| 2. | Основным специфическим средством физической культуры личности являются: |
| а) | идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения; |
| б) | физические упражнения; |
| в) | естественные силы природы; |
| г) | гигиенические факторы. |
| 3. | Группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи, называется: |
| а) | двигательным действием; |
| б) | техникой физического упражнения; |
| в) | физическим упражнением; |
| г) | работоспособностью человека. |
| 4. | Физическими упражнениями называются: |
| а) | двигательные действия, используемые для формирования техники движений; |
| б) | двигательные действия, используемые для развития физических качеств; |
| в) | двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные |
| г) | виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения. |
| 5. | Знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит: |
| а) | успешно решать задачи физического образования и физического воспитания; |
| б) | изменить размеры мускулатуры; |
| в) | улучшить функциональные возможности дыхания и кровообращения; |
| г) | улучшить физическую работоспособность. |
| 6 | Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления, называют: |
| а) | двигательным навыком; |
| б) | двигательным умением; |
| в) | двигательной одаренностью; |
| г) | двигательным мастерством. |
| 7 | Физическая культура – это: |
| а) | регулярные занятия физическими упражнениями и спортом; |
| б) | процесс совершенствования физических возможностей человека; |
| в) | педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры; |
| г) | часть общей культуры, связанная с духовным и физическим развитием человека, имеющая собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений. |
| 8 | Результатом физической подготовки является: |
| а) | физическое развитие индивидуума; |
| б) | физическое воспитание; |
| в) | физическая подготовленность; |
| г) | физическое совершенство. |
| 9. | Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется: |

| | |
|---|---|
| а) | спортивной тренировкой; |
| б) | специальной физической подготовкой; |
| в) | физическим совершенством; |
| г) | профессионально-прикладной физической подготовкой. |
| 10. | Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности: |
| а) | физическая подготовка; |
| б) | физическое совершенство; |
| в) | физическая культура; |
| г) | физическое состояние. |
| 11. | К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: |
| а) | показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств; |
| б) | показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; |
| в) | уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков; |
| г) | уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков. |
| 12. | Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе: |
| а) | результаты научных исследований; |
| б) | прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности; |
| в) | осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности, так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними; |
| г) | желание заниматься физическими упражнениями. |
| 13. | На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат: |
| а) | показатели телосложения; |
| б) | показатели здоровья; |
| в) | уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; |
| г) | нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации. |
| 14. | Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются: |
| а) | средствами воспитания; |
| б) | приемами воспитания; |
| в) | правилами воспитания; |
| г) | методами воспитания. |
| 15. | Обучение двигательному действию начинается с: |
| а) | создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения; |
| б) | непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям; |
| в) | непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом; |
| г) | разучивания общеподготовительных упражнений. |
| 16. | Основным специфическим средством физического воспитания являются: |
| а) | физические упражнения; |
| б) | оздоровительные силы природы; |
| в) | гигиенические факторы; |
| г) | тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры. |
| 17. | Физические упражнения - это: |
| а) | такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков; |
| б) | виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма; |
| в) | такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; |
| г) | виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств. |
| 18. | Под техникой физических упражнений понимают: |
| а) | способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью; |
| б) | способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление; |
| в) | определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения; |
| г) | видимую форму, которая характеризуется соотношением Пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения. |
| 19. | Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает: |
| а) | закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия; |
| б) | частоту движений в единицу времени; |
| в) | взаимодействие внутренних и внешних сил в процесс е движения |
| г) | точность двигательного действия и его конечный результат. |

| | |
|---|---|
| 20. | Эффект физических упражнений определяется прежде всего: |
| а) | их формой; |
| б) | их содержанием; |
| в) | темпом движения; |
| г) | длительностью их выполнения. |
| 21. | Под методами физического воспитания понимаются: |
| а) | основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями; |
| б) | те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения; |
| в) | конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия; |
| г) | способы применения физических упражнений. |
| 22. | К специфическим методам физического воспитания относятся: |
| а) | словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; |
| б) | методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы; |
| в) | методы срочной информации; |
| г) | практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля. |
| 23. | Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы? |
| а) | метод сопряженного воздействия; |
| б) | игровой метод; |
| в) | метод переменно-непрерывного упражнения; |
| г) | круговой метод (метод круговой тренировки). |
| 24. | Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на: |
| а) | методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; |
| б) | методы общей и специальной физической подготовки; |
| в) | игровой и соревновательный методы; |
| г) | специфические и общепедагогические методы. |
| 25. | Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что: |
| а) | каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей; |
| б) | они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания; |
| в) | они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями; |
| г) | каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. |

Оценочный лист к типовому заданию

| Индикатор достижения | Результаты обучения | Критерии оценки | Шкалы оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов | Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса по физической культуре | Знание основных понятий по теории физического воспитания<br>6-8 правильных ответов<br>9-11 правильных ответов<br><br>Количество правильных ответов:<br>18-21 правильных ответов<br><br>22-25 правильных ответов | 2 | 3 |

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Проверяемый результат обучения:

Умеет:

- подбирать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества;
- использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию;
- тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Тип задания: практическая работа

План выполнения

1. Составить физические упражнения, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации (не менее 3-х упражнений)

2. Подобрать методы развития для каждого физического качества: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации.

3. Указать физическую нагрузку при выполнении физических упражнений. Физическая нагрузка может быть определена количеством повторений, время выполнением, пройденным расстоянием.

4. Составить контрольные упражнения (тесты) с помощью которых определяют уровень развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации (не менее 3-х упражнений)

| Физическое качество | Физические упражнения | Методы развития | Физическая нагрузка | Контрольные упражнения (тесты) |
|---|---|---|---|---|
| Быстрота | 1.<br>2.<br>3. | | | 1.<br>2.<br>3. |
| Сила | 1.<br>2.<br>3. | | | 1.<br>2.<br>3. |
| Гибкость | 1.<br>2.<br>3. | | | 1.<br>2.<br>3. |
| Выносливость | 1.<br>2.<br>3. | | | 1.<br>2.<br>3. |
| Координация | 1.<br>2.<br>3. | | | 1.<br>2.<br>3. |

Оценочный лист к типовому заданию

| Индикатор достижения | Результаты обучения | Критерии оценки | Шкалы оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся | Умеет:<br>- подбирать средства для каждого этапа обучения двигательному действию, для развития физического качества;<br>- использовать специфические и общепедагогические методы для обучения двигательному действию;<br>- тесты для определения уровня физической подготовленности обучающихся. | Определены физические упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации.<br>Указаны методы развития физических качеств.<br>Определена физическая нагрузка для каждого физического упражнения.<br>Составлены контрольные упражнения, направленные на определение уровня физической подготовленности (уровень развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации) | 3 | 5 |

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

Проверяемый результат обучения:

Владеет:

- методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах;
- педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре

Пример типового задания: Обучение техники двигательного действия «Передача мяча двумя руками от груди» для учащихся 6-х классов:

План выполнения

1. Выбрать из перечня подводящих упражнений для обучения технике двигательного действия «Передача мяча двумя руками от груди»,
2. Распределить подводящие упражнения по этапам процесса обучения.
3. Подобрать методы обучения и распределить их по этапам процесса обучения (методы выбрать из предложенных).

| Этапы процесса обучения | Подводящие упражнения | Методы обучения |
|---|---|---|
| Этап начального разучивания двигательного действия. | | |
| Этап углубленного разучивания двигательного действия. | | |
| Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. | | |

Перечень примерных физических упражнений (подводящих упражнений)

1. Передача мяча в парах из исходного положения стоя
2. Игрок, стоя на расстоянии 3—4 м от стены лицом к ней, разными способами ударяет мячом о стену и ловит его, соблюдая правильную стойку.
3. Игрок, поймав мяч, выполняет обманное движение (руками, туловищем, ногами) и после этого выполняет передачу.
4. Передача и ловля мяча на месте стоя в треугольнике
5. Передача мяча в парах с отскоком от пола на месте в треугольнике
6. Передачи мяча в стену с поворотами на $360^0$
7. Передача и ловля мяча в парах на месте в квадрате
8. Передача мяча в парах из исходного положения стоя на одном колене
9. Передача двумя руками от груди с отскоком от пола
10. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, поворачивается и делает следующую передачу.
11. Игроки из встречных колонн выполняют передачи после ведения в противоположные колонны.
12. Передача мяча с отскоком от пола на месте в квадрате
13. Передачи с перемещением во встречные колонны
14. Передачи мяча в парах из исходного положения сидя
15. Передачи мяча в парах с постепенным увеличением дистанции
16. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно; чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать смену мест

Методы, используемые в процессе физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме)
3. соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
4. Словесные методы:

– описание
– объяснение
– беседа
– разбор
– инструктирование
– распоряжения
– команды
– указания

5. Целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения.
6. Расчленено - конструктивный метод
7. Методы стандартного упражнения
8. Метод стандартно-непрерывного упражнения
9. Метод стандартно-интервального упражнения
10. Методы переменного упражнения

11. Метод переменно-непрерывного упражнения
12. Метод переменно-интервального упражнения
13. Круговой метод
14. Игровой метод
15. Метод максимальных усилий
16. Метод повторных усилий
17. Равномерный метод
18. Повторный метод
19. Интервальный метод
20. Попеременный метод
21. Изометрический метод
22. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
23. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, килограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
24. Методы направленного прочувствования двигательного действия
25. Методы срочной информации

Оценочный лист к типовому заданию

| Индикатор достижения | Результаты обучения | Критерии оценки | Шкалы оценки образовательных результатов (в баллах) | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Частично достигнуты | Достигнуты в полном объеме |
| ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона | Владеет:<br>- методами, средствами обучения двигательным действиям и развитию физических качеств в разных возрастных группах;<br>- педагогическими технологиями осуществления профессиональной педагогической деятельности на основе теоретических знаний по физической культуре | Правильно определены подводящие упражнения<br><br>Подводящие упражнения по сложности выполнения соответствуют этапам обучения.<br><br>Правильно подобраны методы обучения, способствуют выполнению подводящего упражнения и этапу процесса обучения | 2 | 4 |

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для оценки сформированности индикатора ОПК-6.1 нужно спроектировать обучение двигательного действия «Ведение мяча с изменением направления и скорости движения» для учащихся 5-х классов с использованием технологии игрового моделирования.

Обучающемуся необходимо подобрать подводящие упражнения, распределить в определенной последовательности. В способах выполнения упражнений указать элементы подвижных игр или игровых заданий. Максимальное количество баллов за выполнение работы составляет - 3 балла.

Для оценки сформированности индикатора ОПК-6.2. необходимо составить комплекс упражнений, направленный на развитие физического качества силы. Данные упражнения могут выполняться на уроках физической культуры по гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Упражнения выполняются с метоболом (набивной мяч), вес мяча для девушек 1 кг, для юношей 3 кг. Нужно составить физическую нагрузку с учетом возраста и пола занимающихся. Расписать способы выполнения, которые необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений. Максимальное количество баллов за выполнение работы составляет - 3 балла.

Для оценки сформированности индикатора ОПК-6.3. нужно составить подводящие упражнения для обучения двигательному действию «Прыжки через скакалку» для каждой группы детей с разным уровнем подготовленности. Нужно составить физическую нагрузку с учетом уровня подготовленности занимающихся. Расписать способы выполнения физических упражнений, которые необходимо соблюдать при обучении двигательного действия «Прыжки через скакалку» детьми с разным уровнем подготовленности. Максимальное количество баллов за выполнение работы составляет - 2 балла

Для оценки сформированности индикатора ОПК-8.1. необходимо продемонстрировать знания основных понятий теории физического воспитания. Обучающимся даны основные понятия теории физического воспитания и формулировки основных определений, ему необходимо сопоставить понятие с основным определением. 6-8 правильных ответов – 2 балла, 9-11 правильных ответов – 3 балла

Для оценки сформированности индикатора ОПК-8.1. необходимо выполнить тесты, которые включают в себя 25 вопросов. Данное задание позволяет оценить сформированность знаний по дисциплине «Теория и методика физического воспитания». Обучающийся получает тесты, на которые необходимо выбрать один из предложенных ответов. Обучающийся должен продемонстрировать знания теории физического воспитания, методы физического воспитания, основных и дополнительных средств физического воспитания, 18- 21 правильных ответов 2 балла; 22-25 правильных ответов 3 баллов. Время выполнения 45 минут.

Для оценки сформированности индикатора ОПК-8.2. нужно выполнить практическую работу, направленную на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации. Для полноценного развития данных физических качеств необходимо подобрать физические упражнения (не менее 3-х). Должен прописать методы развития каждого физического качества, указать физическую нагрузку для каждого упражнения, составить контрольные упражнения, с помощью которых определяют уровень развития каждого физического качества. Продолжительность выполнения задания – 90 минут. Максимальное количество баллов за выполнение работы составляет - 5 баллов.

Для оценки сформированности индикатора ОПК-8.3. нужно выполнить практическую работу. Обучающемуся предоставляется перечень подводящих упражнений, направленных на обучение двигательного действия «Передача мяча двумя руками от груди». Обучающийся должен распределить подводящие упражнения на соответствующие этапы процесса обучения. Обучающемуся предлагаются методы обучения, которые используются в процессе физического воспитания. Он должен определить и выбрать из предложенных методов обучения именно те, которые соответствуют этапам процесса обучения (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования). Продолжительность выполнения задания – 90 минут. Максимальное количество баллов за выполнение работы составляет - 4 балла.

Перечень примерных физических упражнений (подводящих упражнений)

1. Передача мяча в парах из исходного положения стоя
2. Игрок, стоя на расстоянии 3—4 м от стены лицом к ней, разными способами ударяет мячом о стену и ловит его, соблюдая правильную стойку.
3. Игрок, поймав мяч, выполняет обманное движение (руками, туловищем, ногами) и после этого выполняет передачу.
4. Передача и ловля мяча на месте стоя в треугольнике
5. Передача мяча в парах с отскоком от пола на месте в треугольнике
6. Передачи мяча в стену с поворотами на $360^0$
7. Передача и ловля мяча в парах на месте в квадрате
8. Передача мяча в парах из исходного положения стоя на одном колене
9. Передача двумя руками от груди с отскоком от пола
10. Игрок, поймав мяч, отскочивший от стены, поворачивается и делает следующую передачу.
11. Игроки из встречных колонн выполняют передачи после ведения в противоположные колонны.
12. Передача мяча с отскоком от пола на месте в квадрате
13. Передачи с перемещением во встречные колонны
14. Передачи мяча в парах из исходного положения сидя
15. Передачи мяча в парах с постепенным увеличением дистанции
16. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно; чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать смену мест

Методы, используемые в процессе физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме)
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
4. Словесные методы:

- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- инструктирование
- распоряжения
- команды
- указания

5. Целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения.
6. Расчленено - конструктивный метод
7. Методы стандартного упражнения
8. Метод стандартно-непрерывного упражнения
9. Метод стандартно-интервального упражнения
10. Методы переменного упражнения
11. Метод переменно-непрерывного упражнения
12. Метод переменно-интервального упражнения
13. Круговой метод
14. Игровой метод
15. Метод максимальных усилий
16. Метод повторных усилий

17. Равномерный метод
18. Повторный метод
19. Интервальный метод
20. Попеременный метод
21. Изометрический метод
22. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
23. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, килограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
24. Методы направленного прочувствования двигательного действия
25. Методы срочной информации