

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»
«24» января 2023г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Теория и методика физического воспитания»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

с направленностью (профилем)
Физическая культура

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Миронов', is written over a horizontal line.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Физические упражнения – это:

А) такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Б) совокупность тех звеньев и черт структуры движений, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.

В) дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением двигательных действий.

Г) такая форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

2. Содержание физического упражнения составляют:

А) отдельные моменты, стороны и комплексные черты системы движений в составе целостного двигательного акта, закономерно объединенные в относительно устойчивый порядок.

Б) входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

В) его пространственные и временные параметры, соотношение которых, в частности, выражается в величинах скорости и ускорения, придаваемых звеньям двигательного аппарата.

Г) специальные средства и методы, направленные преимущественно на достижение пространственной точности движений.

3. Техникой физических упражнений принято называть:

А) наиболее важные части существующих способов выполнения двигательных задач.

Б) их видимую форму, которая характеризуется соотношением

пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

В) оправданную передачу по ходу упражнений количества движения с одних звеньев двигательного аппарата на другие.

Г) те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

4. Основа техники движений – это:

А) рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения.

Б) отдельные ее составляющие, в которых проявляются индивидуальные варианты техники.

В) наиболее важная часть данного способа выполнения двигательной задачи.

Г) совокупность тех звеньев и черт структуры движений, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.

5. Пространственно техника физических упражнений может характеризоваться:

А) целесообразным сочетанием скоростей движений в процессе двигательных действий.

Б) рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата.

В) количеством движений в единицу времени.

Г) последовательным наращиванием усилий в решающей фазе действия.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)

1. Ведущая роль в целенаправленной и эффективной реализации силовых возможностей мышечной системы принадлежит:

А) факторам, лимитирующим подвижность основных звеньев опорно-двигательного аппарата каждого отдельного индивида.

Б) личностным и центрально-нервным факторам.

В) внешним факторам, определяющим условия выполнения силового упражнения.

Г) факторам, влияющим на технические характеристики движения преодолевающего или уступающего характера.

2. Для измерения внешних проявлений мышечной силы пользуются:

А) динамометрами.

Б) акселерометрами.

В) спирометрами.

Г) гониометрами.

3. Способность к мышечным напряжениям практически не зависит от:

А) соотношения мышечных волокон и двигательных единиц различного типа.

Б) массы и физиологического поперечника мышц.

В) функционирования мышечных энергетических источников.

Г) эластичности мышечных сухожилий и связок синовиальных суставов.

4. В проявлении каких силовых способностей доминирующую роль играет активизация процессов мышечного напряжения?

- А) Собственно силового характера.
- Б) Скоростно-силового характера.
- В) Силовой выносливости.
- Г) Координационно-силовых способностей.

5. Какого режима функционирования мышц (при активизации процессов мышечного напряжения) не существует?

- А) Изометрического.
- Б) Концентрического.
- В) Эксцентрического.
- Г) Нормотонического.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

1. Рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения не помогает:

- А) вернуть показатели функционального состояния организма к дорабочему уровню.
- Б) поддерживать статическое и динамическое равновесие тела.
- В) целесообразно координировать движения.
- Г) эффективно проявлять силовые и другие физические качества.

2 Форма физического упражнения представляет собой:

- А) способ выполнения двигательного действия.
- Б) его внутреннюю и внешнюю структуру.
- В) следовой эффект, отражающий воздействие упражнения.
- Г) определенную степень автоматизации двигательного действия.

3. Какая из нижеперечисленных характеристик движения является пространственно-временной?

- А) Амплитуда.
- Б) Темп.
- В) Сила.
- Г) Ускорение.

4. Какая из нижеперечисленных биомеханических сил относится к внутренним силам?

- А) Гравитационная сила.
- Б) Сила реакции опоры.
- В) Сила инерции перемещаемых предметов.
- Г) Сила тяги мышц.

5. Стабильность техники движений характеризуется:

А) отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Б) тем, что при повторном выполнении двигательного действия ряд его параметров воспроизводится единообразно, практически в одном и том же виде.

В) внесением целесообразных изменений в детали действия, а при

необходимости и в общую его структуру применительно к необычным условиям его выполнения.

Г) высокой точностью достижения внешней предметной цели, либо возможно полным соответствием заранее обусловленной эталонной форме или какому-либо иному критерию.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1. Мощность движений определяется:

А) временем приложения (развития) мышечного усилия.

Б) путем вычисления количества физической работы, совершаемой в единицу времени.

В) посредством умножения величины усилия на длину траектории перемещенного за счет данного усилия снаряда (или ОЦМТ).

Г) быстротой нарастания развиваемого мышечного усилия.

2. Мощность выполняемой физической работы возрастает до максимальной в том случае, когда силовое отягощение совершаемых движений составляет примерно:

А) $\frac{1}{4}$ от максимально посильного в данном движении, а скорость его близка к $\frac{1}{2}$ от максимально возможной в данном движении.

Б) $\frac{1}{3}$ от максимально посильного в данном движении, а скорость его также близка к $\frac{1}{3}$ от максимально возможной в данном движении.

В) $\frac{1}{2}$ от максимально посильного в данном движении, скорость его близка к $\frac{1}{4}$ от максимально возможной в данном движении.

Г) $\frac{2}{3}$ от максимально посильного в данном движении, а скорость его близка к $\frac{1}{5}$ от максимально возможной в данном движении.

3. Под «взрывной силой» подразумевают способность при выполнении определенных двигательных действий достигать возможных в них наибольших показателей внешне проявляемой силы. Такая способность оценивается по:

А) импульсу силы.

Б) максимальному показателю силы, проявленной во время выполнения такого рода двигательного действия.

В) градиенту силы.

Г) тому, насколько точно выполняется такого рода двигательное действие.

4. В результативности какого упражнения (из тех, что перечислены ниже) «взрывная» сила играет весьма существенную роль?

А) В многократном «отжимании» в упоре лежа.

Б) В броске баскетбольного мяча в корзину.

В) В беге на средние дистанции.

Г) В метании гранаты.

5. «Силовая выносливость» - это способность:

А) противодействовать напряжениям мышц внешним механическим и биомеханическим силам, препятствующим движениям человека.

Б) минимизировать энергозатраты мышечных сокращений при практически неизменной мощности выполняемой работы.

В) противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Г) поддерживать достаточно высокие силовые показатели человека в течение длительного периода его жизни.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Вызвать суперкомпенсаторный эффект могут лишь те упражнения, при выполнении которых:

А) происходит относительно непрерывное наращивание мощности движений к решающей фазе действия.

Б) происходит более значительная функциональная мобилизация организма, чем та, к которой он уже адаптировался, с соответственно увеличенными энергозатратами.

В) имеет место оправданная передача по ходу упражнения количества движения с одного звена двигательного аппарата на другое.

Г) имеет место новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к движениям.

2. Если после достаточно больших нагрузок время восстановления затягивается сверх некоторого предела, то суперкомпенсаторные приобретения и следовой эффект упражнения в целом начинают исчезать, т.е. наступает:

А) фаза относительной нормализации.

Б) рабочая фаза.

В) редуционная фаза.

Г) фаза сверхвосстановления.

3. Какой классификации физических упражнений (из тех классификаций, что представлены ниже) не существует?

А) Классификации физических упражнений по тем требованиям, которые они преимущественно предъявляют к физическим качествам человека.

Б) Классификации физических упражнений по особенностям структуры движений.

В) Классификации физических упражнений по их назначению в подготовке и демонстрации достижений, предусматриваемых этапными целями, реализуемыми в процессе физического воспитания.

Г) Классификации физических упражнений по степени воздействия на эмоционально-волевою сферу личности человека.

4. Кумулятивный эффект системы упражнений:

А) сводится к эффектам отдельных упражнений.

Б) представляет собой производное как от совокупности упражнений, так и от динамики реагирования организма на их общее воздействие.

В) сводится к формированию двигательного умения, а в последующем – и двигательного навыка.

Г) характеризуется относительной нормализацией функционального состояния организма, когда ряд показателей этого состояния возвращается к дорабочему уровню.

5. Упражнения, при выполнении которых в процессе физического воспитания

поэтапно выявляются определенные достижения, соответствующие тому, что было запланировано и реализовано в итоге того или иного этапа, называются:

- А) целевыми.
- Б) общеподготовительными.
- В) специально-подготовительными.
- Г) идеомоторными.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1. В качестве показателя двигательной реакции измеряют:

- А) время от момента начала выполнения двигательного действия до момента его окончания.
- Б) степень результативности или качества двигательного действия, которое было выполнено после сигнала к выполнению этого действия.
- В) время ее протекания от момента появления раздражителя, имеющее значение «пускового сигнала», до момента окончания двигательного действия.
- Г) скрытое (латентное) время ее протекания от момента появления раздражителя, имеющее значение «пускового сигнала», до начала двигательного действия.

2. Реакция выбора представляет собой:

- А) способность уменьшения латентного времени сложной двигательной реакции.
- Б) реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект, например мяч, шайбу, спортивное оружие и т.п.
- В) реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный сигнал.
- Г) способность в ходе реагирования находить такое ответное действие, которое в ряду возможных ответных действий будет наиболее адекватно соответствовать возникшей ситуации.

3. О внешних проявлениях быстроты чаще всего судят по:

- А) амплитуде выполняемых движений и их эстетичности.
- Б) скорости отдельных движений и темпу движений.
- В) способности достаточно продолжительное время поддерживать заданный (необходимый) темп и ритм движений.
- Г) величине преодолеваемого сопротивления и объему проделанной работы.

4. Быстрота во всех ее разновидностях в течение жизни:

- А) существенно прогрессирует и позже, чем другие двигательные способности, начинает подвергаться инволюционным возрастным изменениям.
- Б) практически не прогрессирует и начинает подвергаться инволюционным возрастным изменениям только в преклонном (пожилом) возрасте.
- В) прогрессирует существенно меньше и раньше начинает подвергаться инволюционным возрастным изменениям, чем другие двигательные способности.
- Г) прогрессирует только в том случае, если проводится специальная работа, направленная на ее совершенствование. За счет такого рода работы она также может поддерживаться на определенном уровне или меньше подвергаться инволюционным

возрастными изменениям.

5. Общая задача в многолетнем воспитании скоростных способностей состоит в:

А) реализации возможностей направленного развития их соответственно требованиям жизненной практики и закономерностям всестороннего совершенствования двигательных качеств.

Б) повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой и нервной систем организма человека.

В) укреплении опорно-двигательного аппарата занимающихся физической культурой и спортом.

Г) том, чтобы содействовать развитию координации движений, что, в свою очередь, является залогом успешного формирования необходимых двигательных умений и навыков.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.1)

1. Что собой представляет план-конспект физкультурного занятия?
2. Какие неурочные формы занятий физическими упражнениями Вы знаете?
3. Какие этапы включает в себя весь процесс обучения любому двигательному действию?
4. Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:
5. Почему нельзя отождествлять понятия «быстрота» и «скорость»?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)

1. Какие виды сложных двигательных реакций Вы знаете?
2. Назовите характерные признаки физических упражнений, используемых в качестве средств воспитания общей выносливости.
3. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?
4. Какой возраст считается наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных-координационных способностей?
5. Что собой представляют упражнения на осанку?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.2)

1. С чего обычно начинается обучение любому двигательному действию?
2. По каким внешним признакам можно оценить степень утомления конкретного занимающегося на уроке физкультуры?
3. Готовность обучаемых к практическому разучиванию двигательного действия характеризуется следующими основными компонентами:
4. В каком случае мощность выполняемой физической работы может достигать

максимальных значений?

5. Укажите важнейшую отличительную особенность выполнения собственно-скоростных упражнений.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1. Каким образом определяется продолжительность каждого отдельного упражнения, развивающего быстроту движений?

2. Перечислите основные задачи, связанные с обеспечением оптимального развития двигательного-координационных способностей.

3. Важнейшими критериями при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательные-координационные способности являются:

4. Какова структура и логика построения физкультурного урока (занятия)?

5. В чем суть идеи спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе?

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-1 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-1.3)

1. Что собой представляет анализ физкультурного урока (занятия) и чем обусловлена необходимость его проведения?

2. Как определяется моторная плотность урока или учебно-тренировочного занятия?

3. Что собой представляют модельно-целевые упражнения?

4. Что собой представляет углубленный контроль в сфере физического воспитания или спорта?

5. Наиболее общим критерием оценки степени развития координационных способностей является:

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1. С помощью каких контрольных упражнений можно оценить уровень развития различных силовых способностей?

2. Какие внешние проявления быстроты чаще всего являются показателями уровня ее развития?

3. В качестве показателя двигательной реакции измеряют:

4. Приведите примеры тестов, позволяющих определить уровень развития различных проявлений быстроты движений.

5. Факторы функциональной устойчивости, определяющие выносливость, характеризуются:

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.