Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
_____ Костюнина Л.И.
«12» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Быстрова О.Л. к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола. ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных стандартов и учебных планов. ОПК-14.2 Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности.	Реферат	ОР-1 знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; - особенности частных методик обучения в физической культуре. ОР-2 умеет проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по физической культуре; - формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе по физической культуре; - планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуры (урок, малые формы физической культуры, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу);

			ОР-5 знает особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов;
ОС-2	ОПК-14.2 Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида. ПК-4. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы. ПК-4.1. Свободно оперирует концептуальными положениями и требованиями к организации образовательного процесса по физической культуре. ПК-4.2. Применяет разные формы образовательного процесса для разных категорий обучающихся. ПК-4.3 Владеет методами и средствами обучения физической	Контрольная работа (тестирование)	ОР-4 знает особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе, подходы к планированию образовательной деятельности; - содержание школьного предмета «физическая культура»; - формы, методы и средства обучения физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; ОР-7 умеет обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий;

	культуре, современными образовательными технологиями, методическими закономерностями их выбора. ПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы деятельности обучающихся. ПК-5.1. Знает основные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. ПК-5.2. Способен реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре.		
ОС-3*	ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола. ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных	Защита итоговой практической работы	ОР-6 знает особенности проектирования содержания и отбора эффективных форм и методов организации образовательного процесса при разработке программ различного уровня, в том числе с применением цифровых сервисов; ОР-3 владеет умениями организовывать образовательный процесс по физическому воспитанию в учебной и во внеурочной деятельности с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных; - навыками

	стандартов и учебных планов. ОПК-14.2 Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида. ПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы деятельности обучающихся. ПК-5.1. Знает основные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. ПК-5.2. Способен реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре.		формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса. - умениями действием формирования средств контроля качества учебно-воспитательного процесса, в том числе в условиях дистанционного обучения. ОР-8 владеет практическими навыками разработки коррекционных мероприятий образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий, в том числе в условиях дистанционного обучения.
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)			
ОС-4*	ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных стандартов и учебных планов. ОПК-14.2 Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки,	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5, ОР-6, ОР-7, ОР-8

	соответствующую возможностям индивида. ПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы деятельности обучающихся. ПК-5.1. Знает основные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся. ПК-5.2. Способен реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре.		

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

ОС-2 Контрольная работы (ОПК-14.2, 14.3, ПК-4., 4.1, 4.2, 4.3, 5.1, 5.2)

Примеры заданий тестирования по теме: «Общие основы теории физической культуры»

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия Физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в *общих принципах* отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи Физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Ключ -1.

2. Укажите среди нижеперечисленной основной формы занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2) урок физической культуры;
3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленном дня (спортивный час);
4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

Ключ -2

4. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

1) расчлененному методу;
2) целостному методу;
3) сопряженному методу;
4) методам стандартного упражнения.

Ключ-2

5.В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по

возможности надо исключать:
1) упражнения на выносливость;
2) упражнения на частоту движений;
3) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
4) скоростно-силовые упражнения.
Ключ-3

6. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:
1) оздоровительных задач;
2) образовательных задач;
3) воспитательных задач;
4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
Ключ-1

7. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:
1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.
Ключ -2

8. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:
1) специальной медицинской группой;
2) оздоровительной медицинской группой;
3) группой лечебной физической культуры;
4) группой здоровья.
Ключ-1

9. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровье полностью исключаются:
1) гимнастические упражнения;
2) легкоатлетические упражнения;
3) подвижные игры и лыжная подготовка;
4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.
Ключ-4

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС
1) 90-100 уд/мин;
2) 110-125 уд/мин;
3) 130—150 уд/мин;
4) 160—175 уд/мин.
Ключ-3

11. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:
1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
2) по частоте дыхания; по внешним признакам утомления детей;
3) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
Ключ-3

12. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
4) после окончания каждого урока (на переменах).

Ключ-1

13. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) <u>проводятся после ..... непрерывной</u> работы.

Вставка-ответ:

1) -20—25 мин;
2) 30—35 мин;
3) 40-45 мин;
4) 1 ч.

Ключ-1

14. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

1) образовательные;
2) воспитательные;
3) оздоровительные;
4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Ключ-4

15. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на *од*ном уроке физической культуры:

1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) четыре задачи;
4) пять-шесть задач.

Ключ-2

16. В основной части урока физической культуры вначале:

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

Ключ-2

17. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

1) в водной части урока;
2) в подготовительной части урока;
3) в начале основной части урока;
4) в середине или конце основной части урока.

Ключ-3

18. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

1) 15-18 мин;
2) 20 мин;
3) 25—30 мин;
4) 35 мин.

Ключ-3

19.Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

1) 10 мин;
2) 7 мин;
3) 3—5 мин;
4) 1—2 мин.

Ключ-2

20. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

1) вводной;
2) подготовительной;
3) основной;
4) заключительной.

Ключ-2

21. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

1) фронтальный;
2) поточный;
3) одновременный;
4) групповой.

Ключ-1

22. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

1) 48 ч;
2) 56 ч;
3) 68 ч;
4) 76 ч.

Ключ-3

23. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

1) 4—5 упражнений;
2) 8—15 упражнений;
3) 14—18 упражнений;
4) 16—20 упражнений.

Ключ-2

24. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

1) непрерывным;
2) слитным;
3) поточным;
4) фронтальным.

Ключ-3

25. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

1) воспитание волевых качеств;
2) создание оптимальной плотности урока;
3) дозирование физических нагрузок;
4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

Ключ-4

26. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

1) в начале основной части урока;
2) в середине основной части урока;
3) в конце основной части урока;
4) в заключительной части урока.

Ключ-3

27. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

1) на равновесие;
2) на координацию движений;
3) на быстроту движений;
4) на силу.

Ключ-2

28 .Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

Ключ-3

29. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;
2) скоростными способностями;
3) скоростно-силовыми способностями;
4) частотой движений.

Ключ- 2

30.Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;
2) скоростью одиночного движения;
3) скоростными способностями;
4) быстротой движения.

Ключ-1

31. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
1) метод круговой тренировки;
2) метод динамических усилий;
3) метод повторного выполнения упражнения;
4) игровой метод.
Ключ -3

32.Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
1) функциональной устойчивостью;
2) биохимической экономизацией;
3) тренированностью;
4) выносливостью.
Ключ-4

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)	
Последовательно и аргументировано излагает знания о формах, методах и средствах обучения физической культуре, владеет основными терминами в ТМФК; знает современные образовательные технологии, методические закономерности; обосновывает выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий; знает особенности содержания учебного материала; ориентируется в возрастных особенностях, обучающихся и в соответствии с возрастом планирует и комплексно применяет различные средства обучения физической культуре.	> 40 % правильных ответов	> 12
	41-50 % правильных ответов	12-13
	51-60 % правильных ответов	14-15
	61-65 % правильных ответов	16-17
	66-70 % правильных ответов	18-19
Демонстрирует понимание необходимости осуществлять в своей деятельности контроль за качеством учебно-воспитательного процесса, во время учебной деятельности, спортивной тренировки; демонстрирует знания в теоретико-практических основах развития физических качеств; основах теории и методики обучения двигательным действиям; общеметодических и специфических принципах физического воспитания.	71-75 % правильных ответов	20-21
	76-80 % правильных ответов	22-23
	81-85 % правильных ответов	24-25
	86-90 % правильных ответов	26-27
	91-95 % правильных ответов	28-29
	96-100 % правильных ответов	30-32
Всего:	32	

Рекомендации по использованию оценочного средства

Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса и включает 32 вопроса. Критерии оценивания: за каждый правильный ответ - 1 балл. Задание выполняется индивидуально.