

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:32:17  
Уникальный идентификатор документа:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

### Методика развития физических качеств на уроках физической культурой, 5 семестр

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

### Типовые задания для контрольной работы:

#### Типовые задания для контрольной работы

1. Разработка дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре на примере избранного вида спорта.
2. Разработка дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта на примере избранного вида спорта.

#### Типовые вопросы к зачету

1. Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры.
2. Структура и содержание дополнительной общеобразовательной программы в сфере спорта.
3. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
4. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).
5. Классификация методов, используемых на уроках физической культуры. Требования к выбору методов.
6. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
7. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
8. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
9. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
10. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
11. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
12. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.

13. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация, закономерности развития).

14. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

15. Скоростные способности (понятие: формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

16. Выносливость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

17. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

18. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).

19. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.

20. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.

21. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

22. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).