

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ЯГТУ  
В.А. Голкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

Методологические основы физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: **Дисциплины (модули)**

Часть программы: обязательная

Форма обучения: очная

Семестр(ы) Первый

Кафедра Физическое воспитание

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Ярославль 2025

## Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01ЭМФ-М-2025).

Программу разработал

к.э.н., доцент, заведующий кафедрой

Андрянова Л.А.

(ученая степень, должность, ФИО)

### Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
«27» октября 2025 г., протокол № 3/25.

Заведующий кафедрой

Андрянова Л.А.

(ФИО)

Регистрационный код программы \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова

(ФИО)

# 1 Цели, задачи и результаты освоения дисциплины, ее место в структуре основной образовательной программы

## 1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является: формирование систематизированных знаний в области основ научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

Основными задачами дисциплины выступают изучение:

- теоретических основ физической культуры и спорта;
- процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний;
- формирование знаний современных научных концепций и методики научных исследований в области физической культуры и спорта;
- освоение основных методов научно-исследовательской работы, видов научных и методических работ в области физической культуры и спорта.

## 1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
	<i>УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.</i>	<i>УК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей.</i>
		<i>УК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений.</i>
		<i>УК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.</i>
	<i>ОПК-2. Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.</i>	<i>ОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории.</i>
		<i>ОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам.</i>
		<i>ОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.</i>
	<i>ОПК-3. Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.</i>	<i>ОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.</i>
		<i>ОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного</i>

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
		<i>взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.</i>
		<i>ОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.</i>
	<i>ОПК-8. Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.</i>	<i>ОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных.</i>
		<i>ОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования.</i>
		<i>ОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.</i>
	<i>ОПК-9. Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.</i>	<i>ОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ.</i>
		<i>ОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов.</i>
		<i>ОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.</i>

### ***1.3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Дисциплина опирается на ранее изученные дисциплины: «Нормативно-правовое регулирование деятельности», «Стратегический менеджмент», «Деловой иностранный язык», «Экономика и финансы в профессиональной деятельности» и используется при изучении дисциплин: «Управление человеческими ресурсами», «Управление проектами и программами», «Маркетинг и PR в спорте», «Финансовое планирование в спорте», «Цифровые технологии и платформенные сервисы».

## 2 Содержание дисциплины

### 2.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля					Контактная работа с преподавателем, час.					Самостоятельная работа, час.				
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
												Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	1	5	180		+				70	2		68	16	52		110		110

### 2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер раздела	Наименование раздела Дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	<b>Семестр 1</b>				
1	Основное содержание научной и методической деятельности в области физической культуры и спорта	8		26	34
2	Характеристика современных научных методов исследования в физической культуре и спорте	8		26	34
	<b>Всего в семестре 1</b>	<b>16</b>		<b>52</b>	<b>68</b>
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		<b>52</b>	<b>68</b>

### 2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
ОПК-2	<i>Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.</i>	+	+
ОПК-3	<i>Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности</i>	+	+
ОПК-8	<i>Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.</i>	+	+
ОПК-9	<i>Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.</i>	+	+
УК-1	<i>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.</i>	+	+

### 2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
<b>Семестр 1</b>			
<b>1</b>	<b>Основное содержание научной и методической деятельности в области физической культуры и спорта</b>	8	
1.1	<b>Наука как вид деятельности. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта.</b> Методологические основы научного познания. Наука в сфере физической культуры и спорта, основная проблематика научных исследований, методология научного познания.	2	
1.2	<b>Основные методы и виды научных и методиче-</b>	2	

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
	<b>ских работ.</b> История отрасли в аспекте формирования ее предмета и методов исследования. Методы используемые на теоретическом и эмпирическом уровне исследований. Методология творчества, этапы научно-исследовательской работы, методические принципы, виды методических работ.		
1.3	<b>Выбор направлений и планирование исследования.</b> Критерии актуальности научно-исследовательских работ. Этапы, сбор и анализ информации, проведение исследования, обработка и анализ полученных результатов, представление информации. Планирование дальнейших исследований..	4	
<b>2</b>	<b>Характеристика современных научных методов исследования в физической культуре и спорте</b>	8	
2.1	<b>Теоретические и практические методы исследования в физической культуре и спорте.</b> Понятия и характеристика основных методов исследования.	2	
2.2	<b>Современные информационные технологии и обеспечение научной и методической деятельности.</b> Особенности использования информационных и коммуникационных технологий в системе подготовки и профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту.	2	
2.3	<b>Математико-статистическая обработка материалов научной и методической деятельности.</b> Основные виды измерительных шкал. Шкала отношений. Интервальная шкала. Способы вычисления достоверностей различий между двумя независимыми результатами. Теория тестов. Требования к тестам. Методика тестирования..	2	
2.4	<b>Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику.</b> Рецензирование. Оценка работ. Научная организации, новизна, практическая значимость, внедрение в практику..	2	
	<b>Всего в семестре 1</b>	<b>16</b>	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	

## 2.5 Содержание лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом.

## 2.6 Содержание практических занятий (семинаров)

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость, час
<b>Семестр 1</b>		
1	№ 1. Анализ системы физического воспитания в современном обществе.	4
1	№ 2. Выделение основных направлений в физического воспитания предусмотренных физической культурой.	4
1	№ 3. Общее представление о науке, история развития методологии научного познания.	2
1	№ 4. Анализ средств и методов физического воспитания в педагогическом процессе.	4
1	№ 5. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта. Виды научных и методических работ. Формы и представления.	4
1	№ 6. Выбор направления научного исследования.	4
1	№ 7. Этапы научно-исследовательской работы.	4
2	№ 8. Методы научных исследований в области физической культуры и спорта.	2
2	№ 9. Математико-статистическая обработка материалов научной методической деятельности.	4
2	№ 10. Подготовка и оформление научно-методической работы.	4
2	№ 11. Современные информационные технологии и обеспечение научной и методической деятельности.	4
2	№ 12. Оформление научной и методической работы.	4
2	№ 13. Оценка результатов научной и методической деятельности. Внедрение в практику.	4
2	№ 14. Организация научно-исследовательской работы.	4
<b>Всего в семестре 1</b>		52
-	<b>Итого</b>	52

## 2.7 Содержание текущей самостоятельной работы

Содержание работы	Примерная норма трудо-емкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельной работы
1. Изучение лекционного материала	0,5 часа		8

Содержание работы	Примерная норма трудоемкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельности работы
	на 1 час лекц.		
2. Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)			
3. Подготовка к лабораторным занятиям, оформление отчетов по лабораторным работам	0,5 часа на 1 час лабор. зан.		
4. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	0,5 часа на 1 час практ. зан.		26
5. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсового проекта	54 / 72		
6. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсовой работы	36		
7. Выполнение, оформление и подготовка к защите расчетного задания, реферата	9		
8. Выполнение домашних заданий	0,25 ч. на 1 задачу		10
9. Подготовка к текущим контрольным работам, тестированию по теме (разделу)	2 ч. на тему		4
10. Работа с учебной и научной литературой (самостоятельное изучение, конспектирование источников, подготовка обзоров и т.п.)	**		62
11. Самообучение и самоконтроль с помощью педагогических программных средств	**		
12. СРС под руководством преподавателя	**		
13. Другие виды СРС (указать)	**		
<b>В с е г о</b>	-	-	<b>110</b>

### 3 Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

Номер раздела дисциплины	Технологическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение дисциплины																	
		Средства лекционного преподавания					Учебная (печатная) литература для студентов					Электронные ресурсы							
		он-лайн	он-лайн точный	научно-	тivity	(ви-)	мультимедийные	средства	спектральные	учебные	задачные	для самостоятельной работы	линейные	лабораторные	цифровые	ручные	четные	иные	электронные копии



## 4 Оценочные средства контроля освоения компетенций

### 4.1 Структурная матрица оценочных средств по дисциплине

Вид и форма контроля, оценочные средства по дисциплине	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций				
	ОПК-2	ОПК-3	ОПК-8	ОПК-9	УК-1
<b>1. Текущий контроль по дисциплине</b>					
Собеседование	+	+	+	+	+
Контрольная работа					
Выполнение домашних заданий					
Тестирование по разделам (темам)	+	+	+	+	+
Индивидуальные (групповые) творческие задания\					
Защита лабораторных работ					
Работа на практических занятиях, семина-	+	+	+	+	+
Выполнение расчетно-графических работ					
Реферат, эссе, доклад					
Другие формы текущего контроля (указать)					
<b>2. Итоговый контроль по дисциплине</b>					
Зачет	+	+	+	+	+
Экзамен					
Курсовая работа (защита)					
Курсовой проект (защита)					
Тестирование итоговое					
Другие формы итогового контроля по дисциплине					

## 5 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Общий аудиторный фонд корпусов А и Г	

## 6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
Лекция	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вести конспект лекций: кратко излагая содержание материала, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, приводить графики и схемы; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</li> <li>2. При записи лекционного материала правильно применять термины, понятия, проверять их с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований.</li> <li>3. Вопросы, термины, материалы лекции, которые вызывают трудности, рассмотреть самостоятельно (поиск ответов в рекомендуемой литературе).</li> <li>4. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на текущих консультациях или после лекции.</li> </ol>
Практические занятия	<p>Обучающийся должен:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При подготовке к практическим занятиям изучить конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия.</li> <li>2. На практическом занятии следовать указаниям преподавателя, вести соответствующие записи.</li> <li>3. Завершить выполнение задания на практическом занятии или самостоятельно после его окончания.</li> </ol>
Самостоятельная работа	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельно изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи лабораторных и практических занятий.</li> <li>2. Изучить темы, выданные на самостоятельное изучение, по рекомендованным источникам (раздел 3.2 настоящей рабочей программы).</li> <li>3. Выполнять все виды текущей самостоятельной работы, указанные в таблице 2.7 настоящей рабочей программы.</li> </ol>
Подготовка к зачету	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При подготовке к зачету изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи практических занятий.</li> <li>2. Внимательно ознакомиться с вопросами к зачету, распределить время на подготовку, консультирование у преподавателя.</li> </ol>

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Деятельность обучающегося</b>
	3. По вопросам, вызвавшим затруднение, проконсультироваться с преподавателем.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор ЯГТУ  
В.А. Голкина

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
дисциплины  
Методологические основы физической культуры и спорта

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Квалификация: магистр

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: обязательная

Форма обучения: очная

Семестр(ы) Первый

Кафедра «Физическое воспитание»

Институт (выпускающий) Экономики и менеджмента

Ярославль 2025

## Реквизиты

Учебно-методическое обеспечение разработано к рабочей программе, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки магистра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 49.04.01 ЭМФ-М-2025).

Учебно-методическое обеспечение разработала

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание, к.э.н., доцент Андриянова Л.А.  
(ученая степень, должность, ФИО)

## СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Л.А. Андриянова  
(ФИО)

Директор НТБ ЯГТУ \_\_\_\_\_ Т.Н. Фуникова  
(ФИО)

Начальник УИТ \_\_\_\_\_ А.Н. Новиков  
(ФИО)

Регистрационный код рабочей программы \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ \_\_\_\_\_ Н.А. Корсукова  
(ФИО)

## 1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:

1.1 Обязательные издания, имеющиеся в НТБ ЯГТУ (печатные<sup>1</sup>, электронные издания<sup>2</sup>):

1. Лекции по физической культуре : учеб. пособие / О. Н. Зайцев [и др.] ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2013. - 112 с. : ил. - (3143) (249 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple 3143>.

2. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 5-е изд. , стереотипное. - Москва : Спорт, 2025. - 520 с. - ISBN 978-5-907601-90-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907601901.html>

4. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / Иссурин В. Б. , Лях В. И. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-907225-16-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225169.html>

5 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : курс лекций / Е. А. Черепов ; Южно-Уральский государственный университет; Институт спорта, туризма и сервиса. Том Часть 3. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2021. – 95 с. – EDN ABFNEF. - [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_47388870\\_74077432.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47388870_74077432.pdf)

1.2 Профессиональные базы и информационно-справочные системы<sup>3</sup> (например, e-Library, Техэксперт, Консультант плюс и др.):

1. СПС «КонсультантПлюс» <https://www.consultant.ru>

2. НЭБ eLibrary <http://www.elibrary.ru/>

3. ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

1.3 Рекомендуемые для самостоятельного изучения (не обязательные) издания и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

<sup>1</sup> Необходимо указать количество экземпляров печатных из числа имеющихся в НТБ ЯГТУ. Норматив книгообеспеченности 25 книг на 100 человек. Поиск изданий в электронном каталоге библиотеки:

<http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web>

<sup>2</sup> Перечень электронных изданий в ЭБС, на которые есть подписка ЯГТУ, можно посмотреть по адресу:

<http://www.ystu.ru:39445/marc/ebs.php>

<sup>3</sup> Перечень профессиональных баз и информационно-справочных систем: <http://www.ystu.ru:39445/marc/ebs.php>

1. Бадминтон. Основы игры: метод. рекомендации к организации и проведению занятий / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Кузнецова Г. А. – Ярославль : ИД ЯГТУ, 2015. - 39 с. : ил. - (3421).
2. Биологические ритмы и их учет при занятиях физическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В. К. Кожухова. – Ярославль, 2010.- 24 с. – (2937).
3. Борьба самбо. Упражнения с партнером : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. Воспитания; сост. О. Н. Зайцев.- Ярославль.- 2010.- 24с. ; ил. – (2938).
4. Бурухин, С.Ф. Гимнастика в школе : учеб. пособие / С.Ф.Бурухин ; Яросл. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского.- Ярославль, 1996.- 203 с.: ил.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов / А.А. Васильков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 381с.
6. Естественно-научные основы физического воспитания : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.К. Кожухова. – Ярославль, 2009.- 22с. – (2809).
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студ. вузов обуч. по спец. «Физ. культура» /Ю.Д, Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 269с.
8. Здоровье и здоровый образ жизни : метод. указания по физкультуре для студ. всех специальностей / сост.: В. А. Одров; Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания.- Ярославль, 2009.- 32с.- (2786).
9. Использование специальных упражнений для прыжков в длину с места и бега на 100м: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физ. воспитания; сост. В.К.Кожухова.- Ярославль, 2005.- 18с.- (2569).
10. Использование средств и методов физической культуры для профилактики и сохранения зрения при работе с компьютером: метод. рек. по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост.: Г. А. Кузнецова, М. Т. Алексеева, Т. А. Садовникова. – Ярославль, 2011.- 27с.- (3066).
11. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. – М.: Советский спорт.- 2010.- 296 с. - <https://www.studentlibrary.ru>.
12. Кузнецов, В.С. Физическая культура / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.- Изд – во КНОРУС.- М.: 2004.- 96 с. - <https://www.studentlibrary.ru>.
13. Лыжная подготовка в вузе: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2002.- 20 с. – (2403).
14. Массовая физическая культура в вузе: [учеб. пособие для вузов] И.Г. Бердников и др. ; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.- М.: Высш.шк., 1991.- 240с.; ил.
15. Кожухова, В. К. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе академических занятий: учеб.-метод. пособие / В.К.Кожухова; Яросл. гос. техн. ун-т.- Ярославль, 2014.- 83с.- (3313).
16. Начальное обучение технике подач, передач и нападающего удара в волейболе: метод. указания/ Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Е.Б.Лебедева, Ю.Е. Данилова.- Ярославль, 2014.- 23 с.: ил. – (3237).

17. Основы борьбы самбо: боевой раздел : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. О.Н. Зайцев.- Ярославль, 2001.- 32с. : ил.- (2375).
18. Основы борьбы самбо: борьба лежа: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. О.Н.Зайцев, А.Н.Виноградов.- Ярославль, 1999.- 16 с. : ил. – (2261).
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2005. – 23 с. (2573).
20. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монограф./ В.В.Афанасьев [и др.] ; Яросл. гос. пед ун-т им. К.Д.Ушинского; под ред. В.В. Афанасьева. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ; 2008.- 278 с.
21. Основы спортивного бадминтона: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. А. П. Пакин.- Ярославль, 2004.- 27с.; ил.- (2521).
22. Профессиональная направленность самостоятельных занятий студентов легкоатлетическими упражнениями: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т ; сост. А.П. Пакин, Г.М. Фарбман.– Ярославль, 1997. – 35 с. – (2134).
23. Профессионально-педагогические рекомендации по проведению учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. А.П.Пакин.- Ярославль, 1997.- 43 с. – (2144).
24. Развитие качества быстроты на занятиях легкой атлетикой: метод. указания / Яросл. политехн. ин-т, Каф. физ. воспитания; сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1992.- 9 с.- (1555).
25. Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физической культуре: метод. указания по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост.: Р. В. Стружко, В. А. Одров.- Ярославль, 2011.- 23 с.: ил.- (3030).
26. Ритмическая гимнастика в вузе : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. Н. В. Бабулевич. - Ярославль, 2006.- 40 с. - (2606).
27. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие для студ. вузов / Э.И. Сакун. – М.: Дашков и К°, 2008.- 205 с.
28. Самбо : метод. указания для групп специализации и сборных команд / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост.: О.Н.Зайцев, С.М. Воронин.- Ярославль, 2013.- 35 с. : ил.- (3207).
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : метод указания по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. В.А. Одров.- Ярославль, 2014.- 28 с. : ил.- (3344).
30. Самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания; сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1991.- 12 с.- ил. – (1546).
31. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом : метод. указания для преподавателей и студ. / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание"; сост.: Ю. Е. Данилова, Е. Б. Лебедева.- Ярославль: ИД ЯГТУ, 2016.- 19 с.; ил.- (3466).

32. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.] – М.: Академия, 2008.- 174 с.
33. Физическая культура студента: учебник для вузов. / под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 1999.- 447 с.
34. Физическая культура. Комплексная учебная программа: метод. указания / Яросл. гос. техн. ун-т ; сост.: А. П. Пакин, Г. М. Фарбман, Н. Г. Юрченко [и др.]. – Ярославль, 1999.- 36 с.- (2318).
35. Физические упражнения в режиме дня студентов : метод. указания. / сост. А.П. Пакин ; Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания.- Ярославль, 1999.- 31 с. – (2227).
36. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2007.- 143 с.
37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007.- 479с.
38. Кожухова, В. К. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на занятиях физической культурой в вузе : учеб.-метод. пособие / В. К. Кожухова, Н. В. Бабулевич, Г. М. Фарбман ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2012. - 83 с. - (3083) (34 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 3083.

## **2 Перечень информационных технологий (включая программное обеспечение)**

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине лицензионное программное обеспечение не требуется.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

Кафедра «Физическое воспитание»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Заведующий кафедрой  
Андрянова Л.А.  
27 октября 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Методологические основы физической культуры и спорта**

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"

Форма обучения: очная

**Авторы/разработчики ФОСД:**

К.э.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Андрянова Л.А.

(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании кафедры «Физическое воспитание»,  
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

Рег. код рабочей программы \_\_\_\_\_

Рег. код ФОСД \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ

Н.А. Корсукова  
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

## 1 Общие сведения о дисциплине

### 1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.						Самостоятельная работа, час.			
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (неделя для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа				РЗ, РГР, реф., контр. работа	Всего	Лекции	Практические занятия			
1	1	5	180		+			70	2		68	16	52		110		110

### 1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Основное содержание научной и методической деятельности в области физической культуры и спорта
2	Характеристика современных научных методов исследования в физической культуре и спорте

### 1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК-1.	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	ИУК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей. ИУК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений. ИУК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.	+	+
ОПК-2.	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	ИОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории. ИОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам. ИОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.	+	+
ОПК-3.	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.	ИОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ. ИОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины. ИОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	+	+
ОПК-8.	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	ИОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных. ИОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования. ИОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.	+	+

ОПК-9.	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ИОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ. ИОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов. ИОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.	+	+
--------	---	---	---	---

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

## 2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

### 2.1 Перечень используемых форм контроля, контрольно-измерительных и оценочных материалов

Номера разделов	Формы контроля, контрольно-измерительные и оценочные материалы												
	Оценочные материалы для собеседования	Оценочные материалы для контрольных работ	Оценочные материалы для самостоятельной (домашней) работы	Тестовые задания	Оценочные материалы для практических занятий	Оценочные материалы для лабораторных работ	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ	Оценочные материалы для курсовых работ (проектов)	Оценочные материалы для РГР	Оценочные материалы для рефератов, эссе	Оценочные материалы для зачета	Оценочные материалы для экзамена	Прочие виды оценочных материалов
<b>Компетенция УК-1</b>													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
<b>Компетенция ОПК-2</b>													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
<b>Компетенция ОПК-3</b>													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
<b>Компетенция ОПК-8</b>													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		
<b>Компетенция ОПК-9</b>													
1	+			+	+						+		
2	+			+	+						+		

### 2.2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Далее приводится описание указанных в таблице 2.1 контрольно-измерительных и оценочных материалов, применяемых критериев оценки и оценочных шкал.

## Вопросы для собеседования

### Раздел (тема) 1 Основное содержание научной и методической деятельности в области физической культуры и спорта

**Компетенция УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

#### Индикаторы компетенции

УК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей.

УК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений.

УК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.

**Компетенция ОПК-2.** Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

#### Индикаторы компетенции

ОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории.

ОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам.

ОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.

**Компетенция ОПК-3.** Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

#### Индикаторы компетенции

ОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.

ОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.

ОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.

**Компетенция ОПК-8.** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

#### Индикаторы компетенции

ОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных.

ОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования.

ОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.

**Компетенция ОПК-9.** Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.

**Индикаторы компетенции**

ОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ.

ОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов.

ОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.

**Вопросы:**

1. Что такое научная деятельность в сфере физической культуры и спорта и как она выражается?
2. Какие группы проблем составляют содержание научной и методической деятельности в этой области?
3. Какие методы исследования используются в сфере физической культуры и спорта (анализ и обобщение информации, наблюдение, беседа, анкетирование и другие)?
4. Какие существуют виды научных и методических работ (выпускные квалификационные, диссертации, монографии, учебники и другие)?
5. Какие существуют методические принципы физического воспитания и спорта (единство общей и специальной подготовки, направленность на высшие достижения и другие)?
6. Какие существуют проблемы физкультурно-педагогической деятельности специалиста (многообразие тематики научных исследований, актуальность избранной темы и другие)?
7. Какие существуют проблемы в теории и методике физического воспитания (теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания и другие)?
8. Какие существуют проблемы в теории и методике спорта (спорт как социальное и педагогическое явление, общая теория спортивной тренировки и другие)?
9. Какие существуют проблемы в теории и методике профессионально-прикладной физической культуры (общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы профессионально-прикладной физической культуры и другие)?
10. Какие существуют проблемы в теории и методике оздоровительной физической культуры (методологические проблемы оздоровительной физи-

ческой культуры, оздоровительная физическая культура в процессе жизнедеятельности человека и другие)?

11. Какие существуют проблемы в теории и методике адаптивной физической культуры (теоретико-методологические и методические проблемы адаптивной физической культуры, проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонением в состоянии здоровья и другие).

## **Раздел (тема) 2 Характеристика современных научных методов исследования в физической культуре и спорте.**

**Компетенция УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

### **Индикаторы компетенции**

УК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей.

УК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений.

УК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.

**Компетенция ОПК-2.** Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

### **Индикаторы компетенции**

ОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории.

ОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам.

ОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.

**Компетенция ОПК-3.** Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

### **Индикаторы компетенции**

ОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.

ОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.

ОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.

**Компетенция ОПК-8.** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных

областей знаний.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных.

ОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования.

ОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.

**Компетенция ОПК-9.** Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ.

ОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов.

ОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.

#### **Вопросы:**

1. Что такое научное исследование и на чём оно опирается?
2. Какие объективные и субъективные факторы определяют объектную область исследования в физическом воспитании?
3. Как связана научная проблема исследования с практической задачей и базовыми знаниями?
4. Охарактеризуйте основные процедуры «перевода» практической задачи работы в плоскость научной проблемы.
5. В чём сущность определения проблемы и темы исследования?
6. Опишите объект и предмет исследования как категории научного процесса применительно к сфере физического воспитания.
7. Проанализируйте взаимосвязи понятий «объект», «предмет» и «тема» исследования.
8. Какие методы получили наибольшее распространение в исследованиях, направленных на решение задач в сфере теории и методики физического воспитания?
9. В чём заключается сущность педагогического наблюдения?
10. Какие сильные и слабые стороны метода наблюдения можно назвать?
11. Перечислите возможные объекты наблюдения.

12. Охарактеризуйте экспериментальные и сопутствующие факторы, действующие на эффективность учебно-воспитательного процесса в педагогическом эксперименте.
13. Дайте характеристику видам педагогических экспериментов (констатирующий и формирующий (преобразующий), естественный, модельный и лабораторный, абсолютный и сравнительный, последовательный и параллельный, прямой и перекрёстный).
14. Проанализируйте критерии эффективности экспериментальной деятельности (объективность, адекватность, нейтральность по отношению к исследуемым явлениям).

### **Критерии оценки:**

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

### **Оценочная шкала**

**Оценка «зачтено».** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.

**Оценка «не зачтено».** Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.

### **Вопросы для зачета**

#### **Типовые вопросы:**

1. Цель и задачи дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».
2. Виды педагогического эксперимента.
3. Обыденное и научное познание.
4. Методика проведения педагогического эксперимента.
5. Этапы развития научного познания.
6. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, преобразующий, естественный, модельный.)

7. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре.
8. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
9. Научное знание, научное исследование.
10. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
11. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
12. Роль статистических методов в педагогическом исследовании.
13. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры.
14. Использование компьютерных технологий в научной деятельности.
15. Виды методических работ и их характеристика.
16. Актуальность темы научной работы - основные критерии определения актуальности
17. Метод и методология научного исследования.
18. Предпосылки и гипотеза исследования (на примере научно - исследовательской работы.)
19. Эмпирический уровень научного познания.
20. Обработка экспериментальных результатов (на примере научно-исследовательской работы).
21. Теоретический уровень научного познания.
22. Этапы научного исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
23. Проблемная ситуация и проблема исследования.
24. План научно-исследовательской работы (на примере научно-исследовательской работы).
25. Выбор темы исследования.
26. Критерии оценки результатов научного исследования.
27. Объект и предмет научного познания.
28. Варианты внедрения результатов исследования в практику.
29. Гипотеза исследования и ее разновидности.
30. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
31. Задачи исследования, требования их постановке.
32. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журнала и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
33. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.

34. Требования к тезисам доклада и научным статьям, представляемым к публикации.
35. Система поиска научной информации.
36. Педагогическое наблюдение.
37. Методика сбора и изучения специальной литературы.
38. Виды педагогических наблюдений.
39. Беседа, интервью, анкетирование.
40. Метод экспертных оценок.
41. Тестирование в исследованиях по физической культуре
42. Особенности педагогического эксперимента.

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	УК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей. УК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений. УК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.	1-42
ОПК-2	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	ОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории. ОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам. ОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.	1-42
ОПК-3	Способен формировать воспитатель-	ОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в	1-42

	ную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.	рамках физкультурно-спортивных программ. ОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины. ОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	
ОПК-8.	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	ОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных. ОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования. ОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.	1-42
ОПК-9.	Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ. ОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов. ОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.	1-42

### Типовые тестовые задания

**Компетенция УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.

#### Индикаторы компетенции

УК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей.

УК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений.

УК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.

**Компетенция ОПК-2.** Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории.

ОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам.

ОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.

**Компетенция ОПК-3.** Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ.

ОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины.

ОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.

**Компетенция ОПК-8.** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных.

ОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования.

ОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.

**Компетенция ОПК-9.** Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.

#### **Индикаторы компетенции**

ОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ.

ОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов.

ОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

**Задание 1**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность развития энергетических систем в онтогенезе:

1. Совершенствование аэробных возможностей
2. Созревание анаэробных гликолитических систем
3. Развитие анаэробных алактатных возможностей
4. Формирование базовых энергетических возможностей

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

**Задание 2**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность сенситивных периодов развития физических качеств (от раннего к позднему):

1. Развитие быстроты
2. Развитие гибкости
3. Развитие выносливости
4. Развитие силы

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

**Задание 3**

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1. Спортивного совершенствования
2. Начальной подготовки
3. Специализации
4. Высшего спортивного мастерства

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

#### Задание 4

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность развития двигательных способностей в онтогенезе:

1. Статические и динамические равновесия
2. Тонкая моторика
3. Основные движения (ходьба, бег)
4. Координационные способности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

#### Задание 5

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность периодов биологического созревания:

- Пубертатный скачок роста
- Период раннего детства
- Период полового созревания
- Период подросткового возраста

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

#### Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия

#### Задание 6

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и сенситивными периодами для начала специализации:

Вид спорта

Оптимальный возраст начала специализации

Вид спорта	Оптимальный возраст начала специализации
1. Плавание	А) 10-12 лет
2. Спортивная гимнастика	Б) 7-9 лет
3. Легкая атлетика	В) 5-7 лет
4. Тяжелая атлетика	Г) 13-15 лет

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 7

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и методами контроля тренировочной нагрузки:

Вид спорта	Метод контроля
1. Циклические виды на выносливость	А) Измерение времени реакции
2. Скоростно-силовые виды	Б) Контроль ЧСС, лактата
3. Спортивные игры	В) Тестирование максимальной силы
4. Сложнокоординационные виды	Г) Оценка точности движений

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 8

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные мате-**

**риалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и морфологическими особенностями спортсменов:

Вид спорта	Морфологическая особенность
1. Баскетбол	А) Низкий рост, компактное телосложение
2. Тяжелая атлетика	Б) Высокий рост, длинные конечности
3. Гимнастика	В) Высокий рост, развитые мышцы плечевого пояса
4. Плавание	Г) Развитая мускулатура, низкий рост

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

**Задание 9**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и преимущественными энергетическими системами:

Вид спорта	Энергетическая система
1. Бег 100м	А) Анаэробная гликолитическая
2. Бег 800м	Б) Анаэробная алактатная
3. Бег 3000м	В) Аэробная
4. Лыжные гонки 50км	Г) Смешанная анаэробно-аэробная

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 10

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и доминирующими физическими качествами:

Вид спорта

Физическое качество

1. Тяжелая атлетика

А) Выносливость

2. Марафон

Б) Скоростно-силовые качества

3. Спортивная гимнастика

В) Максимальная сила

4. Фехтование

Г) Ловкость

5. Плавание 100м

Д) Быстрота

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

### Задание 11

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, требующий соответствия нагрузок функциональным возможностям организма:

- а) Принцип сознательности
- б) Принцип доступности и индивидуализации
- в) Принцип наглядности
- г) Принцип систематичности

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 12**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, предполагающий постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся:

- а) Принцип прочности
- б) Принцип динамичности
- в) Принцип прогрессирования
- г) Принцип систематичности

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 13**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Методологическое обоснование принципа систематичности базируется на:

- а) Законе единства организма и среды
- б) Учении о доминанте
- в) Законе суперкомпенсации
- г) Учении о гетерохронности развития

**Ответ:**

**Обоснование:**

### **Задание 14**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, требующий формирования у занимающихся понимания целей и задач тренировки:

- а) Принцип активности
- б) Принцип сознательности
- в) Принцип наглядности
- г) Принцип доступности

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 15**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Научной основой принципа наглядности является:

- а) Учение о второй сигнальной системе
- б) Закон суперкомпенсации
- в) Теория функциональных систем
- г) Учение о доминанте

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

**Задание 16**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Назовите основные физические качества человека. Обоснуйте свой ответ.

**Ответ:**

**Задание 17**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Поясните в чем различия между физическим воспитанием и физической культурой?

**Ответ:**

**Задание 18**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите понятия и различия общей и специальной физической подготовки.

**Ответ:**

**Задание 19**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите основные характеристики мышечной системы. Виды мускулатуры и их действия.

**Ответ:**

**Задание 20**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите понятия утомления и восстановления.

**Ответ:**

**Ключи к тестовым заданиям для текущего (итогового)  
контроля по дисциплине**

<b>№ задания</b>	<b>Верный ответ</b>	<b>Критерии</b>
<b>1</b>	<b>4132</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>2</b>	<b>2143</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>3</b>	<b>2314</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>4</b>	<b>3142</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>5</b>	<b>2143</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>6</b>	<b>1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>7</b>	<b>1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>8</b>	<b>1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>9</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>10</b>	<b>1-В, 2-А, 3-Г, 4-А</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>11</b>	<b>Б</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>12</b>	<b>В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>13</b>	<b>В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>14</b>	<b>Б</b>	1 б – полное совпадение с

№ задания	Верный ответ	Критерии
		верным ответом 0 б – остальные случаи
15	А	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
16	<p>Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. <b>Сила</b> – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость. <b>Быстрота</b> – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. <b>Выносливость</b> – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерой выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. <b>Ловкость</b> – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. <b>Гибкость</b> – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.</p>	
<p><b>17</b></p>	<p><b>Физическая культура</b> – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.</p> <p><b>Физическое воспитание</b> – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	спорта или трудовой деятельности	
19	<p><b>Мышечная система</b> представлена двумя видами мускулатуры: гладкая (непроизвольная) и поперечнополосатая (произвольная). Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочнокишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Поперечнополосатые мышцы — это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
20	<p><b>Утомление</b> — это функциональное состояние организма, которое возникает вследствие умственной или физической работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости.</p> <p><b>Восстановление</b> — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Схематически процесс восстановления можно</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.	

### Критерии оценки:

- соблюдение времени, предоставленного для решения тестовых заданий;
- сложность тестовых заданий (при наличии заданий разной сложности);
- доля выполненных тестовых заданий за отведенное время.

### Оценочная шкала

**Оценка «отлично» / «зачтено»** выставляется, если студент дал правильные ответы на 90-100% тестовых заданий.

**Оценка «хорошо» / «зачтено»** выставляется, если студент дал правильные ответы на 80-90% тестовых заданий.

**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»** выставляется, если студент дал правильные ответы на 70-80% тестовых заданий.

**Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено»** выставляется, если студент дал правильные ответы менее чем на 60% тестовых заданий.

### 3 Методические материалы<sup>1</sup>

#### 3.1 Общие сведения о выборе структуры ФОСД

Основной частью контрольно-измерительных и оценочных материалов в составе ФОСД являются компетентностно-ориентированные задания (КОЗ), позволяющие оценить степень достижения следующих категорий образовательных целей «Знание», «Понимание», «Применение», «Анализ», «Синтез», «Оценка».

Категория **Знание** предполагает выполнение обучающимся простых действия по запоминанию и воспроизведению изученного материала. Общая черта данной категории – припоминание обучающимся соответствующих сведений (терминологии, классификаций и категорий, конкретных фактов, методов и процедур, основных понятий, правил и принципов), выбор объекта деятельности и выявление закономерностей, связанных с объектом ситуации, определение местонахождения конкретных элементов информации. При этом информация воспроизводится практически в том же виде, в котором была получена.

Категория **Понимание** характеризуется постановкой проблем, связанных с объектом исследования (изучения), передачей идеи каким-либо способом. Студент понимает факты, правила и принципы, преобразует (трансформирует) учебный материал из одной формы выражения в другую (например, словесный материал в математические выражения), интерпретирует материал, схемы, графики, диаграммы, вытекающие из имеющихся данных и т.п.; объясняет, прогнозирует дальнейшее развитие явлений, событий; раскрывает связи между идеями, фактами, определениями или ценностями.

Категория **Применение** предполагает использование обучающимся знаний из различных областей для решения проблем и их исследования. Контрольные задания данной категории характеризуются простотой действий, которые обозначают умение обучающегося использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых практических ситуациях, демонстрировать правильное применение метода или процедуры, соблюдать принципы, правила и законы. Результат обучения предполагает более высокий уровень владения материалом, подразумевает применение обучающимся нестандартных ответов и поиск решений.

Категория **Анализ** подразумевает выполнение обучающимся сложных действий (деятельности), характеризующих комплексные умения проводить различия между фактами и предположениями, формулировать задачи на основе анализа ситуации. Студент должен быть способен расчленять информацию на составные части, анализировать элементы, соотношения, выявлять взаимосвязи между ними, выделять скрытые или неявные предположения, видеть ошибки в логике рассуждений, проводить разграничения между фактами и следствиями, определять причины, последствия, мотивы, приходиться к определенным умоза-

---

<sup>1</sup> Раздел 3 ФОСД заполняется преподавателем самостоятельно с использованием рекомендаций настоящего приложения

ключениям. Контрольные задания для данной категории образовательных целей требуют осознания обучающимся как содержания учебного материала, так и его структуры, внутреннего строения.

Категория **Синтез** подразумевает обоснование и представление обучающимся выбранного способа решения задачи, демонстрацию того, как идея или продукт могут быть изменены, творческое решение проблем на основе оригинального мышления, создание из различных идей нового или уникального продукта или плана. Студент проявляет сложные действия (деятельность), характеризующие комплексные умения комбинировать элементы для получения целого, обладающего новизной (готовит доклад, пишет научную работу, предлагает план эксперимента, действий, решения проблемы, интерпретирует и прогнозирует результаты, преобразует информацию из разных источников), т.е. выполняет деятельность творческого характера. Контрольные задания для данной категории образовательных целей дают возможность использовать собственные знания и опыт обучающегося для творческого решения проблемы.

Категория **Оценка (оценивание)** предполагает выполнение обучающимся сложных действий, которые характеризуют его способность оценивать роль или значение какого-либо утверждения, явления, объекта, экспериментальных или теоретических данных для конкретной цели на основе четких, заранее заданных критериев – внутренних (структурных, логических) и внешних, выявляющих соответствие намеченной цели. Критерии могут определяться либо самим студентом, либо задаваться ему извне (например, преподавателем). Студент оценивает логику построения материала в форме письменного текста, схемы или алгоритма, качество собственных идей и возможных последствий принятого решения (как позитивных, так и негативных), прогнозирует развитие ситуации, выявляет значение материала или идеи для данной конкретной цели на основе критериев или стандартов, соответствие выводов имеющимся данным, значимость полученных данных, результатов и т.д. При этом возможно получение неоднозначных ответов, что, как правило, не позволяет использовать средства автоматизированного контроля образовательных результатов.

В табл. 3.1 приведены обобщенные сведения о применимости различных структур КОЗ для разных видов и форм контроля по дисциплине.

Таблица 3.1 – Соответствие структуры КОЗ в составе ФОСД категориям образовательных целей, видам и формам контроля

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				<i>Творчество</i>		
Текущий контроль	Тестовые задания по лекционному материалу. Тестовые задания по лабораторным и практическим заня-		Оценочные материалы для выполнения и защиты <b>расчетно-графической работы</b> (реферата, эссе),	Контрольные задания для <b>курсовой работы</b> (проекта)  Оценочные материалы для <b>индивидуальных</b>		

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
	<p>Вопросы для собеседования (устного опроса).</p> <p>Вопросы для контрольных работ</p> <p>Вопросы для самостоятельной (домашней) работы</p>		<p>контрольных работ для заочной формы обучения</p> <p>Контрольные задания (задачи) для практических работ и лабораторных</p> <p>Контрольные задания для самостоятельной (домашней) работы</p>	<p>(групповых) творческих работ.</p> <p>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</p>		
Итоговый контроль по дисциплине	<p>Вопросы для экзамена или зачета по дисциплине</p> <p>Вопросы для защиты курсовой работы (проекта)</p>		<p>Контрольные задания (задачи) для экзамена или зачета</p>	<p>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку (для защиты КР, КП, экзамена или зачета)</p>		

В зависимости от содержания дисциплины, форм контроля по учебному плану и рабочей программе по дисциплине и других факторов преподаватель может выбрать указанные в таблице 3.1 или дополнительные (дидактически эквивалентные) формы контроля.

### 3.2 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций отражены в таблице 1.3 ФОСД «Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций».

Оценка компетенций осуществляется на всех этапах их формирования при осуществлении текущего и итогового контроля по дисциплине с применением контрольно-измерительных и оценочных материалов, представленных в ФОСД. Критерии оценки и оценочная шкала приведены для различных видов контрольно-измерительных материалов в составе ФОСД.

Уровень сформированности компетенций оценивается в рамках итогового контроля по учебной дисциплине в следующей шкале:

«Базовый» - соответствует академической оценке «удовлетворительно», «зачтено»;

«Нормальный» - соответствует академической оценке «хорошо»;

«Повышенный» - соответствует академической оценке «отлично».

Общие рекомендации по критериям оценки уровня учебных достижений и уровня сформированности компетенций, а также по применению и использованию оценочных шкал приведены в П ЯГТУ 02.02.05 – 2016.

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ярославский государственный технический университет»**

Кафедра «Физическое воспитание»

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Заведующий кафедрой  
Андрянова Л.А.  
27 октября 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Методологические основы физической культуры и спорта**  
(для процедур оценки качества образования)

Направление подготовки: 49.04.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) программы "Менеджмент физической культуры, спорта и фитнес-индустрии"  
Форма обучения: очная  
Дисциплина по выбору: Нет

**Авторы/разработчики ФОСД:**

К.э.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Андрянова Л.А.

(ученая степень, ученое звание, ФИО)

Рассмотрено на заседании кафедры «Физическое воспитание»,  
протокол № 3/25 от «27» октября 2025 г.

Рег. код рабочей программы \_\_\_\_\_

Рег. код ФОСД \_\_\_\_\_

Отдел мониторинга и оценки качества образования ЯГТУ Н.А. Корсукова  
(ФИО)

Ярославль 2025 г.

## 1 Общие сведения о дисциплине

### 1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля					Контактная работа с преподавателем, час.							Самостоятельная работа, час.		
									Аудиторная работа				Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Всего	Лекции	Практические занятия
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа										
1	1	5	180		+				70	2		68	16	52		110		110

### 1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Основное содержание научной и методической деятельности в области физической культуры и спорта
2	Характеристика современных научных методов исследования в физической культуре и спорте

### 1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК-1.	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.	ИУК-1.1. Проводит декомпозицию проблемной ситуации с выделением ключевых факторов и связей. ИУК-1.2. Обосновывает возможные альтернативные решения с учетом рисков и ограничений. ИУК-1.3. Формулирует стратегию действий с описанием последовательности шагов и ожидаемых результатов.	+	+
ОПК-2.	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.	ИОПК-2.1. Подбирает средства, методы и приемы для реализации программ и мероприятий в зависимости от целевой аудитории. ИОПК-2.2. Организует проведение образовательных, спортивных и оздоровительных мероприятий по утвержденным планам. ИОПК-2.3. Оценивает результаты реализации программ и мероприятий, оформляя соответствующую документацию.	+	+
ОПК-3.	Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.	ИОПК-3.1. Разрабатывает содержание воспитательной работы в рамках физкультурно-спортивных программ. ИОПК-3.2. Организует мероприятия, направленные на формирование командного взаимодействия, соблюдение этических норм и дисциплины. ИОПК-3.3. Оценивает уровень сформированности воспитательных установок у участников деятельности.	+	+
ОПК-8.	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.	ИОПК-8.1. Формулирует задачи исследования и подбирает соответствующие методы сбора и анализа данных. ИОПК-8.2. Проводит экспериментальную или аналитическую работу по теме исследования. ИОПК-8.3. Подготавливает отчет по результатам исследования и разрабатывает рекомендации.	+	+
ОПК-9.	Способен осуществлять методическое сопровождение по направле-	ИОПК-9.1. Разрабатывает методические материалы и рекомендации для специалистов и участников программ.	+	+

	ниям деятельности в области физической культуры и массового спорта.	ИОПК-9.2. Консультирует участников и коллег по вопросам применения методических подходов. ИОПК-9.3. Проводит оценку эффективности применения методических материалов и при необходимости вносит коррективы.		
--	---	--	--	--

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

## Типовые тестовые задания для процедур оценки качества образования

**Компетенция ОПК-2.** Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта.

**Компетенция ОПК-3.** Способен формировать воспитательную среду при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

**Компетенция ОПК-8.** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области физической культуры и спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

**Компетенция ОПК-9.** Способен осуществлять методическое сопровождение по направлениям деятельности в области физической культуры и массового спорта.

**Компетенция УК-1.** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

**Тестовые задания закрытого типа на установление последовательности**

### Задание 1

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность развития энергетических систем в онтогенезе:

1. Совершенствование аэробных возможностей
2. Созревание анаэробных гликолитических систем
3. Развитие анаэробных алактатных возможностей
4. Формирование базовых энергетических возможностей

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--	--

### Задание 2

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность сенситивных периодов развития физических

качеств (от раннего к позднему):

1. Развитие быстроты
2. Развитие гибкости
3. Развитие выносливости
4. Развитие силы

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

### Задание 3

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность этапов многолетней спортивной подготовки:

1. Спортивного совершенствования
2. Начальной подготовки
3. Специализации
4. Высшего спортивного мастерства

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

### Задание 4

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность развития двигательных способностей в онтогенезе:

1. Статические и динамические равновесия
2. Тонкая моторика
3. Основные движения (ходьба, бег)
4. Координационные способности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

### Задание 5

**Время на ответ: 2 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите последовательность*

Текст задания

Установите последовательность периодов биологического созревания:

- Пубертатный скачок роста
- Период раннего детства
- Период полового созревания
- Период подросткового возраста

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

**Тестовые задания закрытого типа на установление соответствия**

**Задание 6**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и сенситивными периодами для начала специализации:

Вид спорта	Оптимальный возраст начала специализации
------------	--

1. Плавание	А) 10-12 лет
-------------	--------------

2. Спортивная гимнастика	Б) 7-9 лет
--------------------------	------------

3. Легкая атлетика	В) 5-7 лет
--------------------	------------

4. Тяжелая атлетика	Г) 13-15 лет
---------------------	--------------

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>

**Задание 7**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и методами контроля тренировочной нагрузки:

Вид спорта	Метод контроля
------------	----------------

Вид спорта

Метод контроля

1. Циклические виды на выносливость

А) Измерение времени реакции

2. Скоростно-силовые виды

Б) Контроль ЧСС, лактата

3. Спортивные игры

В) Тестирование максимальной силы

4. Сложнокоординационные виды

Г) Оценка точности движений

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 8

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и морфологическими особенностями спортсменов:

Вид спорта

Морфологическая особенность

1. Баскетбол

А) Низкий рост, компактное телосложение

2. Тяжелая атлетика

Б) Высокий рост, длинные конечности

3. Гимнастика

В) Высокий рост, развитые мышцы плечевого пояса

4. Плавание

Г) Развитая мускулатура, низкий рост

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### Задание 9

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и преимущественными энергетическими системами:

Вид спорта	Энергетическая система
1. Бег 100м	А) Анаэробная гликолитическая
2. Бег 800м	Б) Анаэробная алактатная
3. Бег 3000м	В) Аэробная
4. Лыжные гонки 50км	Г) Смешанная анаэробно-аэробная

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

### **Задание 10**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и установите соответствие*

Текст задания

Установите соответствие между видами спорта и доминирующими физическими качествами:

Вид спорта	Физическое качество
1. Тяжелая атлетика	А) Выносливость
2. Марафон	Б) Скоростно-силовые качества
3. Спортивная гимнастика	В) Максимальная сила
4. Фехтование	Г) Ловкость
5. Плавание 100м	Д) Быстрота

Заполните выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

**Тестовые задания комбинированного типа с выбором одного (нескольких) ответов и обоснованием выбора**

**Задание 11**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, требующий соответствия нагрузок функциональным возможностям организма:

- а) Принцип сознательности
- б) Принцип доступности и индивидуализации
- в) Принцип наглядности
- г) Принцип систематичности

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 12**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, предполагающий постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся:

- а) Принцип прочности
- б) Принцип динамичности
- в) Принцип прогрессирования
- г) Принцип систематичности

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 13**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Методологическое обоснование принципа систематичности базируется на:

- а) Законе единства организма и среды
- б) Учении о доминанте
- в) Законе суперкомпенсации
- г) Учении о гетерохронности развития

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 14**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Принцип, требующий формирования у занимающихся понимания целей и задач тренировки:

- а) Принцип активности
- б) Принцип сознательности
- в) Принцип наглядности
- г) Принцип доступности

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Задание 15**

**Время на ответ: 3 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст, выберите правильный(ые) ответ(ы) и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов)*

Текст задания

Научной основой принципа наглядности является:

- а) Учение о второй сигнальной системе
- б) Закон суперкомпенсации
- в) Теория функциональных систем
- г) Учение о доминанте

**Ответ:**

**Обоснование:**

**Тестовые задания открытого типа с развернутым ответом**

**Задание 16**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Текст задания

Назовите основные физические качества человека. Обоснуйте свой ответ.

**Ответ:**

**Задание 17**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Поясните в чем различия между физическим воспитанием и физической культурой?

**Ответ:**

**Задание 18**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите понятия и различия общей и специальной физической подготовки.

**Ответ:**

**Задание 19**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите основные характеристики мышечной системы. Виды мускулатуры и их действия.

**Ответ:**

**Задание 20**

**Время на ответ: 5 мин.**

**Для выполнения задания не требуются дополнительные справочные материалы.**

*Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ*

Назовите понятия утомления и восстановления.

**Ответ:**

**Ключи к тестовым заданиям для текущего (итогового)  
контроля по дисциплине**

<b>№ задания</b>	<b>Верный ответ</b>	<b>Критерии</b>
<b>1</b>	<b>4132</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>2</b>	<b>2143</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>3</b>	<b>2314</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>4</b>	<b>3142</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>5</b>	<b>2143</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>6</b>	<b>1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>7</b>	<b>1-Б, 2-В, 3-Г, 4-А</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>8</b>	<b>1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>9</b>	<b>1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>10</b>	<b>1-В, 2-А, 3-Г, 4-А</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>11</b>	<b>Б</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>12</b>	<b>В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>13</b>	<b>В</b>	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
<b>14</b>	<b>Б</b>	1 б – полное совпадение с

№ задания	Верный ответ	Критерии
		верным ответом 0 б – остальные случаи
15	А	1 б – полное совпадение с верным ответом 0 б – остальные случаи
16	<p>Основных физических качеств пять: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека. <b>Сила</b> – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость. <b>Быстрота</b> – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. <b>Выносливость</b> – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерой выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. <b>Ловкость</b> – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная</p>	<p>3 б – полный правильный ответ 1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный 0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	<p>сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения. <b>Гибкость</b> – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.</p>	
<p><b>17</b></p>	<p><b>Физическая культура</b> – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.</p> <p><b>Физическое воспитание</b> – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, отвечающих специфике избранного вида</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

№ задания	Верный ответ	Критерии
	спорта или трудовой деятельности	
19	<p><b>Мышечная система</b> представлена двумя видами мускулатуры: гладкая (непроизвольная) и поперечнополосатая (произвольная). Гладкие мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов и некоторых внутренних органах. Они сужают или расширяют сосуды, продвигают пищу по желудочнокишечному тракту, сокращают стенки мочевого пузыря. Поперечнополосатые мышцы — это все скелетные мышцы, которые обеспечивают многообразные движения тела.</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>
20	<p><b>Утомление</b> — это функциональное состояние организма, которое возникает вследствие умственной или физической работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости.</p> <p><b>Восстановление</b> — процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Время, в течение которого происходит восстановление физиологического статуса после выполнения определенной работы, называют восстановительным периодом. Схематически процесс восстановления можно</p>	<p>3 б – полный правильный ответ  1 б – допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный  0 б – допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p>

<b>№ задания</b>	<b>Верный ответ</b>	<b>Критерии</b>
	представить в виде трех взаимодополняющих звеньев: 1) устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморального регулирования; 2) выведение продуктов распада, образующихся в тканях и клетках работавшего органа, из мест их возникновения; 3) устранение продуктов распада из внутренней среды организма.	