

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОПЦ.11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОР-
ТА**

Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура
Квалификация: педагог по физической культуре и спорту
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)
Форма обучения: очная, заочная
Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022

Махачкала 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
 - 3.1. Формы и методы оценивания
 - 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля
 - 3.3. Критерии оценивания
 - 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
 - 3.5. Ключи к тестам
 - 3.6. Критерии оценивания
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 и в соответствии с рабочей программой дисциплины *ОПЦ.11 Теория и история физической культуры и спорта*.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: экзамен, в 5 семестре.

Экзамен проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Экзамен проводится в день, освобожденный от других форм учебной нагрузки.

Экзаменационные вопросы и задания составляются на основе рабочей программы дисциплины. Экзаменационные вопросы и задания должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.11 Теория и история физической культуры и спорта направлен на формирование **общих компетенций**:

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
- **ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- **ОК 06.** Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- **ОК 09.** Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональных компетенций:

- ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: <ul style="list-style-type: none">• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;• определять этапы решения задачи;• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;• составить план действия;• определить необходимые ресурсы;• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;• реализовать составленный план;• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Знания: <ul style="list-style-type: none">• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;• методы работы в профессиональной и смежных сферах;• структуру плана для решения задач;• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: <ul style="list-style-type: none">• определять задачи для поиска информации;• определять необходимые источники информации;• планировать процесс поиска;• структурировать получаемую информацию;• выделять наиболее значимое в перечне информации;• оценивать практическую значимость результатов поиска;• оформлять результаты поиска;• применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;• использовать современное программное обеспечение Знания: <ul style="list-style-type: none">• номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;• приемы структурирования информации;• формат оформления результатов поиска информации;• современные средства и устройства информатизации;• порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации	Умения: <ul style="list-style-type: none">• Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке Российской Федерации

	ской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p>ственном языке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять толерантность в рабочем коллективе <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности социального и культурного контекста; <p>правила оформления документов и построения устных сообщений</p>
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i>; • Применять стандарты антикоррупционного поведения • <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; • стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые); • понимать тексты на базовые профессиональные темы; • участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; • строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; • кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); • писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; • основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); • лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; • особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разработки общего плана физкультурно-спортивной работы; • анализа и оценки физкультурно-спортивной работы. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; • разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы;

		<ul style="list-style-type: none"> • оценивать результативность физкультурно-спортивной работы. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нормативные документы, регламентирующих организацию физкультурно-спортивной работы в РФ цели и задачи физкультурно-спортивной работы; • направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; <p>показатели результативности физкультурно-спортивной работы</p>
--	--	--

ОПЦ.11 Теория и история физической культуры и спорта

№	Наименование темы	ОК, ПК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	6
Тема 1 Общая характеристика теории физической культуры				
1.	Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практическому занятию.	
2.	Практическое занятие № 1. Составление тезауруса категорий физической культуры. Раскрыть цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.			
Тема 2 Содержание и методика занятий физическими упражнениями.				
1.	Физические упражнения. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практическим занятиям.	
2.	Практическое занятие 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
3.	Практическое занятие 3. Природные и гигиенические факторы, определение их влияния на физическое развитие.			
4.	Практическое занятие 4. Подбор методов физического воспитания согласно природным данным.			
5.	Практическое занятие 5. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию			
6.	Практическое занятие 6. Характеристика формы физического упражнения			
Тема 3 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.				
1.	Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	ОК 01; ОК 02; ОК 05;	Устный опрос, тестирование, отчет по	

	та. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.	ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	практическим занятиям, отчет по самостоятельной работе	
2.	Практическое занятие 7 Применение методов физического воспитания детей дошкольного возраста			
3.	Самостоятельная работа. Составление таблицы об организации занятий физической культурой с различными возрастными группами.			
Тема 4. Физическая культура в высших образовательных учреждениях.				
1.	Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практическому занятию.	
2.	Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня.			
3.	Практическое занятие 9 Мониторинг программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.			
Тема 5. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста				
1.	Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практической работе.	
2.	Двигательная активность в режиме жизни людей пожилого возраста. Основные формы организации занятий по физическому воспитанию людей пожилого возраста.			
3.	Практическое занятие 10 Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте			
Тема 6. Становление и развитие зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки				
1.	Олимпийские игры и их аналоги. Отражение физической культуры в философии и художественной культуре Древней Греции. Физическая подготовка и состязания в древнем Риме. Взгляды средневековых гуманистов на физическое воспитание.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практической работе	
2.	Возникновение спортивных традиций в Англии. Гимнастическое движение в Европе. Датская, шведская, немецкая, сокольская системы гимнастики. Социальная характеристика спортивного и гимнастического движений. Физическая культура и спорт зарубежных стран в новое, и новейшее время. Возникновение и становление спорта как специфического ви-			

	да деятельности человека. Возникновение и становление различных видов спорта: традиционных, новых, технических.			
3.	Практическое занятие 11 Определение социальной характеристики средневекового общества, элементы физической культуры в быту, трудовой деятельности, военной подготовке различных общественных классов			
Тема 7. Становление и развитие отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки.				
1	Физическая культура в жизни древних славян. Военно-физическая подготовка в Киевской Руси. Отражение элементов физической культуры в литературе, летописях, эпосе. Роль военно-физической подготовки во времена московской Руси.	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Устный опрос, тестирование, отчет по практической и самостоятельной работе	
2	Элементы физической культуры в традиционном воспитании. Стрельба из лука, борьба, кулачный бой, другие игры и развлечения с элементами физической культуры. Возникновение организованных форм занятий физическими упражнениями в рамках государственной системы образования. Основные этапы развития физической культуры и спорта в 30-40-е годы XX века. Послевоенное развитие в государственной системе руководства физической культурой и спортом: спартакиады народов СССР, создание НОК, международные спортивные связи.			
3.	Физическая культура в СССР. Становление и развитие теории и методики физического воспитания и спорта. Система образования в сфере физической культуры и спорта. Физическая культура после распада СССР. Распад СССР и реформирование сферы физической культуры и спорта, вызванные изменениями в социально-политической системе Российской Федерации.			
4.	Практическое занятие 12 Сравнительно-сопоставительный анализ отечественных систем физического воспитания.			
5.	Самостоятельная работа. Составление хронологической таблицы основных этапов становления физической культуры и спорта в нашей стране.			
Тема 8. История международного спортивного движения.				
1.	Возрождение элементов олимпизма в средневековой Европе. Попытки организации состязаний по образцу Олимпиад. Деятельность Пьера де Кубертена и Олимпийские игры современности. Кризисы олимпийского движения: кризис «любительства», коммерциализация олимпийских игр. Развитие международного рабочего спортивного движения.	ОК 01; ОК 02; ОК 05;	Устный опрос, тестирование, отчет по практической работе	

	Становление международного спортивного движения. возникновение федераций, организация международных спортивных соревнований, международные контакты спортсменов, тренеров, спортивных деятелей. Современное состояние международного спортивного движения: тенденции и перспективы. Место России в международном спортивном движении.	ОК 06; ОК 09, ПК 1.1		
2.	Практическое занятие 13 П.Ф.Лесгафт как теоретик и практик в сфере физической культуры и спорта. Зарождение олимпийского движения в России			
	Экзамен	ОК 01; ОК 02; ОК 05; ОК 06; ОК 09, ПК 1.1	Тестирование на компьютере	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы и методы оценивания

Формы текущего контроля по дисциплине:

- ~ устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- ~ тестирование (компьютерное);
- ~ выполнение практических заданий (ответы на вопросы, решение задач и примеров, составление тезисов, рефератов, выполнение схем, выполнение заданий для самостоятельной работы и др.);
- ~ практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);
- ~ самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Задание для устного опроса по темам

1. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.
2. Этапы становления теории физической культуры.
3. Основные понятия теории физической культуры.
4. Спорт. Сущность и функции спорта.
5. Физическая культура как социальное явление.
6. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры.
8. Общекультурные функции физической культуры.
9. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
10. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
11. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
12. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
13. Общие аспекты физического воспитания школьников.
14. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
15. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
16. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
17. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
18. Возрождение элементов олимпизма в средневековой Европе. Попытки организации состязаний по образцу Олимпиад.
19. Деятельность Пьера де Кубертена и Олимпийские игры современности.
20. Кризисы олимпийского движения: кризис «любительства», коммерциализация олимпийских игр.
21. Развитие международного рабочего спортивного движения.
22. Становление международного спортивного движения. возникновение федераций, организация международных спортивных соревнований международные контакты спортсменов, тренеров, спортивных деятелей.
23. Современное состояние международного спортивного движения: тенденции и перспективы. Место России в международном спортивном движении

Перечень практических занятий

Практическое занятие № 1. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

Практическое задание № 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Практическое занятие № 3. Природные и гигиенические факторы, определение их влияния на физическое развитие.

Практическое занятие № 4. Подбор методов физического воспитания согласно природным данным личности.

Практическое задание № 5. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию

Практическое задание № 6. Характеристика формы физического упражнения

Практическое задание № 7. Применение методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Практическое задание № 8. Планирование поэтапного воспитания детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.

Практическое занятие № 9. Мониторинг программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.

Практическое занятие № 10. Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте.

Практическое занятие № 11. Определение социальной характеристики средневекового общества, элементы физической культуры в быту, трудовой деятельности, военной подготовке различных общественных классов.

Практическое занятие № 12. Сравнительно- сопоставительный анализ отечественных систем физического воспитания.

Практическое занятие № 13. П.Ф.Лесгафт как теоретик и практик в сфере физической культуры и спорта. Зарождение олимпийского движения в России.

3.3. Критерии оценивания устного опроса

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее

Критерии оценивания практического/лабораторной (работы) занятия:

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

3.4 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

ОСНОВНОЙ ФОРМОЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ. 11 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЭКЗАМЕН В ВИДЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

I вариант

1. Укажите перечень информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту (ОК 02):

а) журнал «Дошкольное воспитание», журнал «Детский сад. Всё для воспитателя», социальная сеть работников образования nsportal.ru., сайт «Играемся»;

б) электронные образовательные платформы, электронные образовательные ресурсы, сайты учителей физической культуры, сетевые образовательные сообщества, методические порталы, сайты спортивных федераций РФ;

в) официальные сайты лиг и клубов, статистические компании, спортивные новостные сайты и приложения, сайты и базы данных с историческими данными, социальные сети и официальные аккаунты клубов и игроков.

2. Укажите задачи профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту (ОК 01):

а) формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие индивидуальных двигательных способностей, воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, развитие опыта межличностного общения;

б) воспитание музыкальной культуры, развитие художественно-творческих способностей, организация концертов музыкальных фестивалей и соревнований, развитие у обучающихся чувства ритма, навыки правильного интонирования;

в) обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, соблюдение санитарных норм, оказание первой помощи, приобщение детей к общепринятым социальным нормам и правилам поведения, формирование у них опыта общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, создание развивающей предметно-пространственной среды в групповом помещении.

3. Укажите какие критерии следует использовать для анализа собственной речи на предмет её нормативности, уместности и практической целесообразности (ОК 05):

а) практическая целесообразность, насколько информация соответствует текущим событиям и интересам аудитории, понятность языка и терминологии, используемой в представлении информации, отсутствие значительных пробелов в необходимых данных, способность информации привлекать внимание и удерживать интерес слушателя;

б) критерий правильности написания слов и соблюдения правил пунктуации, соответствие ситуации общения и ожиданиям собеседников, соответствие выбранного стиля, соответствие нормам грамматики, включая склонения, спряжения и синтаксическую структуру, учет уровня подготовки и интересов слушателей или читателей, чтобы сделать материал доступным и понятным;

в) ясность и доступность, оценка того, насколько информация понятна и легко воспринимается, фактическая точность: соответствие данных реальности, структурирование информации: логика и порядок изложения, наличие связей между аргументами и идеями, использование примеров и статистики для подтверждения утверждений, учет этических норм при представлении информации.

4. Укажите влияние исторических достижений в области физической культуры, которые способствуют формированию гражданско-патриотической позиции молодежи и развивают их идентичность как граждан своей страны (ОК 06):

а) исторические события, связанные с физической культурой, как например, создание профессиональных спортивных лиг, больше влияют на экономику страны, чем на патриотическую позицию молодежи;

б) спортивные традиции и достижения формируют у молодежи стремление к здоровому образу жизни, но не связаны с патриотической идентичностью, так как основной акцент делается на личные успехи и физическую подготовку;

в) исторические достижения спортсменов на международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, вдохновляют молодежь на патриотизм, так как они видят свои страны на пьедестале, что формирует чувство гордости за родину и стремление к успеху.

5. Использование профессиональной документации в спортивной сфере может способствовать... (ОК 09):

а) упрощению процесса организации спортивных мероприятий, поскольку профессиональная документация часто избыточна и не требует внимания;

б) снижению уровня квалификации тренеров, так как профессиональная документация отвлекает их от практической работы и взаимодействия со спортсменами;

в) эффективному выполнению социальных, образовательных и оздоровительных функций спорта.

6. Укажите каким образом этапы становления теории физической культуры влияют на современные методы планирования и анализ физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях (ПК 1.1):

а) история теории физической культуры не имеет практического значения для современных образовательных учреждений, так как все методы планирования и анализа основаны исключительно на личном опыте преподавателей;

б) этапы становления теории физической культуры лишь усложняют процесс планирования и анализа физкультурно-спортивной работы, так как они требуют внимательного изучения и могут отвлекать от практической деятельности;

в) этапы становления теории физической культуры предоставляют научные основы и методологические подходы, которые помогают современным педагогам разрабатывать эффективные программы физического воспитания, учитывающие потребности и интересы студентов.

7. Укажите как принципы системы физической культуры влияют на эффективное планирование физкультурно-оздоровительной работы педагога в образовательных учреждениях (ПК 1.1):

а) принципы системы физической культуры только ограничивают творческий подход педагогов к физической активности, так как требуют строгого соблюдения установленных норм и стандартов;

б) принципы системы физической культуры формируют основу для создания структурированных программ физической активности, что позволяет учитывать индивидуальные потребности учащихся и обеспечивать всестороннее развитие их физических и социальных навыков;

в) принципы системы физической культуры просто дублируют существующие программы и не оказывают никакого влияния на планирование физкультурно-оздоровительной работы, что ведет к неэффективным результатам.

8. Выберите задачи физкультурно-спортивной работы педагога по физической культуре и спорту (ПК 1.1):

а) организация и проведение тренировочных процессов для различных возрастных групп, направленных на развитие физических качеств, формирование здоровья и повышение спортивных навыков учащихся;

б) разработка новых спортивных игр, которые не требуют физической активности, чтобы привлечь внимание учащихся к физической культуре.

в) сосредоточение исключительно на преподавании теории физической культуры без практического применения для студентов, чтобы подготовить их к трудоустройству в спортивной сфере.

9. К специфическим методам физического воспитания относятся (ПК1.1):

а) методы строго регламентированного упражнения, игровые методы и соревновательный методы;

б) словесные методы (распоряжения, команды, указания), методы наглядного воздействия и методы срочной информации;

в) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

10. Вставьте пропущенное словосочетание в определение «Физическая культура — это составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях _____ человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

11. Физическая подготовка – это _____

12. Соотнесите профилирующие направления системы физического воспитания с их характеристиками (ПК1.1):

1) общая физическая подготовка

а) это широкое привлечение средств и методов ФК и на основе этого достижение высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптация к труду и быту, достижение высокого уровня самореализации

2) профессионально-прикладная физическая подготовка

б) это углубленное совершенствование двигательных умений, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде профессиональной деятельности

3) адаптивная физическая культура

в) это широкое образование в области физической культуры и достижение базового уровня, всестороннее развитие жизненно важных физических способностей

13. Спортивная тренировка — это (ПК 1.1):

а) это углубленное совершенствование двигательных умений, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде профессиональ-

ной деятельности;

б) это широкое привлечение средств и методов ФК и на основе этого достижение высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптация к труду и быту, достижение высокого уровня самореализации;

в) углубленное совершенствование двигательных навыков, умений и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности.

14. Выберите основные этапы планирования обучения конкретному двигательному действию (ПК 1.1)

а) оценка изначального уровня подготовки, постановка целей, разработка методик и анализ результатов;

б) случайный выбор упражнений, отсутствие четкой структуры и игнорирование результатов;

в) применение исключительно теоретических знаний без практических занятий.

15. Под двигательно-координационными способностями обучающегося следует понимать (ПК 1.1):

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

б) способности быстро, точно, целесообразно, экономно находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

в) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания.

16. Укажите, основную форму организации занятий по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ПК 1.1):

а) индивидуальные занятия;

б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);

в) урок физической культуры и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

17. Выберите ключевые характеристики форм физических упражнений (ПК 1.1)

а) характеристики формы физического упражнения включают динамическую и статическую нагрузки, которые влияют на развитие силы и выносливости;

б) характеристики формы физического упражнения определяются только возрастом и физической подготовленностью занимающегося; планирование не влияет на эффективность тренировки;

в) основные характеристики форм физического упражнения связаны с музыкальным сопровождением и внешним видом тренера, что не имеет значительного влияния на тренировочный процесс.

18. ГТО – это (ПК 1.1):

а) комплекс физкультурных упражнений и тестов;

б) комплекс физкультурных гимнастик;

в) комплекс для физкультурного праздника.

19. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется (ПК 1.1):

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой.

20. Критерии и методы анализа физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях (ПК 1.1)

а) использование количественных показателей, таких как количество проведенных занятий и число участников, а также качественный анализ здорового образа жизни учащихся и их физической активности;

б) оценка только материально-технической базы образовательного учреждения без учета вовлечённости студентов в физическую активность;

в) основное внимание уделяется только спортивным достижениям учащихся, без анализа общего уровня физического развития и образовательного процесса.

II вариант

1. Укажите перечень информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре (ОК 02):

- а) журнал «Дошкольное воспитание», журнал «Детский сад. Всё для воспитателя», социальная сеть работников образования nsportal.ru., сайт «Играемся»;
- б) электронные образовательные платформы, электронные образовательные ресурсы, сайты учителей физической культуры, сетевые образовательные сообщества, методические порталы, сайты спортивных федераций РФ;
- в) официальные сайты лиг и клубов, статистические компании, спортивные новостные сайты и приложения, сайты и базы данных с историческими данными, социальные сети и официальные аккаунты клубов и игроков.

2. Укажите задачи профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту (ОК 01):

- а) формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие индивидуальных двигательных способностей, воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, развитие опыта межличностного общения;
- б) воспитание музыкальной культуры, развитие художественно-творческих способностей, организация концертов музыкальных фестивалей и соревнований, развитие у обучающихся чувства ритма, навыки правильного интонирования;
- в) обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, соблюдение санитарных норм, оказание первой помощи, приобщение детей к общепринятым социальным нормам и правилам поведения, формирование у них опыта общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, создание развивающей предметно-пространственной среды в групповом помещении.

3. Укажите какие критерии следует использовать для анализа собственной речи на предмет её нормативности, уместности и практической целесообразности (ОК 05):

- а) практическая целесообразность, насколько информация соответствует текущим событиям и интересам аудитории, понятность языка и терминологии, используемой в представлении информации, отсутствие значительных пробелов в необходимых данных, способность информации привлекать внимание и удерживать интерес слушателя;
- б) критерий правильности написания слов и соблюдения правил пунктуации, соответствие ситуации общения и ожиданиям собеседников, соответствие выбранного стиля, соответствие нормам грамматики, включая склонения, спряжения и синтаксическую структуру, учет уровня подготовки и интересов слушателей или читателей, чтобы сделать материал доступным и понятным;
- в) ясность и доступность, оценка того, насколько информация понятна и легко воспринимается, фактическая точность: соответствие данных реальности, структурирование информации: логика и порядок изложения, наличие связей между аргументами и идеями, использование примеров и статистики для подтверждения утверждений, учет этических норм при представлении информации.

4. Укажите влияние исторических достижений в области физической культуры, которые способствуют формированию гражданско-патриотической позиции молодежи и развивают их идентичность как граждан своей страны (ОК 06):

- а) исторические события, связанные с физической культурой, как например, создание профессиональных спортивных лиг, больше влияют на экономику страны, чем на патриотическую позицию молодежи;

б) спортивные традиции и достижения формируют у молодежи стремление к здоровому образу жизни, но не связаны с патриотической идентичностью, так как основной акцент делается на личные успехи и физическую подготовку;

в) исторические достижения спортсменов на международных соревнованиях, таких как Олимпийские игры, вдохновляют молодежь на патриотизм, так как они видят свои страны на пьедестале, что формирует чувство гордости за родину и стремление к успеху.

5. Использование профессиональной документации в спортивной сфере может способствовать... (ОК 09):

а) упрощению процесса организации спортивных мероприятий, поскольку профессиональная документация часто избыточна и не требует внимания;

б) снижению уровня квалификации тренеров, так как профессиональная документация отвлекает их от практической работы и взаимодействия со спортсменами;

в) эффективному выполнению социальных, образовательных и оздоровительных функций спорта.

6. Соотнесите методы физического воспитания школьников с их характеристиками (ПК 1.1):

- | | |
|---|---|
| 1. Методы строго регламентированного упражнения | а) обеспечивает всестороннее развитие физических качеств и параллельное совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе применения метода они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии |
| 2. Игровой метод | б) позволяют осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, очередности выполнения) |
| 3. Соревновательный метод | в) применяется в организации урока (стимулирование интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), метод подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания). |

7. Выберите ключевые этапы и подходы к планированию обучения конкретному двигательному действию обучающегося для достижения максимальной эффективности обучения (ПК 1.1):

а) определение целей обучения, постепенное усложнение упражнений и регулярная обратная связь от обучающегося для коррекции техники выполнения;

б) фокусировка исключительно на теоретических аспектах занятия, с использованием практических упражнений и обсуждения;

в) применение одного метода обучения на всех этапах, приводящая адаптацию под индивидуальные особенности обучающегося;

8. Установите последовательность действий педагога при подборе методов физического воспитания в зависимости от природных данных личности (ПК 1.1):

- | | |
|----|------------------------------|
| 1. | - мониторинг и корректировка |
| 2. | - подбор конкретных методов |
| 3. | - обратная связь |
| 4. | - оценка природных данных |

9. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности (ПК1.1):

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура.

10. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений (ПК 1.1):

- а) общесоциальные и общепедагогические принципы;
- б) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы;
- в) общеметодические принципы.

11. Выберите этапы интегрирования здоровьесберегающих технологий в планирование физкультурно-спортивной работы (ПК1.1):

а) оценка состояния здоровья, контроль над объёмом применяемых тренировочных нагрузок, оценка оздоровительно-тренировочного эффекта, закаливание и повышение резервных возможностей детского организма, беседы по профилактике и предупреждению травматизма;

б) организационный этап, проектировочный этап, оценка оздоровительно-тренировочного эффекта, закаливание и повышение резервных возможностей детского организма, формирование общего представления о будущем уроке, поэтапная подготовка документации;

в) оценка состояния здоровья, контроль над объёмом применяемых тренировочных нагрузок, мотивационный этап, распределение оценочных действий по этапам урока.

12. Стратегические документы, в которых регламентирована физкультурно-спортивная работа с населением в Российской Федерации (ПК1.1):

а) Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, «Федеральный закон Российской Федерации от 08.11.2010 № 29Э-ФЗ, «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 № 195-ФЗ;

б) Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 № 120-ФЗ, Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ, «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ, «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

в) Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р), Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Распоряжениями Правительства РФ в сфере физической культуры и спорта, например, о концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года и плане мероприятий по её реализации.

13. Выберите вариант эффективного планирования физкультурно-спортивной работы в группе с разноуровневой подготовкой занимающихся (ПК1.1):

а) планирование от «лидеров», принцип «вытягивания», единые нормативы, ненормированное распределение нагрузок;

б) диагностика и разделение на подгруппы, постановка разноуровневых задач, гибкость организационных форм, контроль и оценка;

в) определение единой программы, проведение занятий по единому плану, стимулирование отстающих.

14. Выберите вариант правильного распределения нагрузки (объём и интенсивность) в годовом плане подготовки спортсмена с учётом периода соревнований (ПК1.1):

а) нагрузка распределяется по макроциклам, где выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды;

б) нагрузка распределяется равномерно в течение всего года. Объём и интенсивность поддерживаются на примерно одинаковом, высоком уровне, чтобы спортсмен всегда был готов к соревнованиям;

в) нагрузка меняется произвольно, в зависимости от текущего состояния спортсмена, погодных условий или доступности спортивных объектов. Четкого деления на периоды и планирования динамики объёма и интенсивности нет.

15. Укажите критерий планирования сетки групповых и персональных занятий в фитнес-клубе для максимизации посещаемости и удовлетворённости клиентов (ПК 1.1):

а) фиксация постоянного расписания без изменений, т.е. установка фиксированного расписания на весь год;

б) ограниченное количество видов занятий, т.е. предложить лишь несколько видов занятий, чтобы сосредоточиться на их качественном проведении;

в) анализ предпочтений клиентов и время посещаемости, т.е. учитывать наиболее популярные часы и дни для занятий, основываясь на опросах и посещаемости.

16. Укажите документ, в котором отображены санитарно-эпидемиологические требования, согласно которому осуществляется планирование физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной организации (ПК 1.1):

а) Санитарные правила и нормы (СанПин 2.4.3590-20) от 27 октября 2020 года N 32;

б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция), от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

в) Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в школах.

17. Укажите принципы интегрирования урочной и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в школе (ПК 1.1):

а) принцип независимого планирования, принцип наглядности внеурочной деятельности, принцип преемственности;

б) принцип дублирования, принцип дополнительности и организованности, принцип взаимозависимости;

в) принцип преемственности и дополнительности, принцип целостности образовательного процесса, принцип индивидуальности и учета интересов.

18. Укажите алгоритм определения качества учебно-методического обеспечения образовательной организации (ПК 1.1):

а) формирование учебных планов, проектирование УМО, оценка учебных планов, составление методических рекомендаций;

б) разработка учебной программы и дидактических материалов, анализ учебных планов, формулировка дидактических единиц;

в) оценка состава и содержания УМО, анализ процесса внедрения УМО в практику, оценка результативности и влияние УМО на итоговые показатели, формулировка выводов и рекомендаций.

19. Укажите по каким направлениям может быть организована физкультурно-спортивная работа (ПК1.1):

а) по направлению деятельности, по уровню организации, по целям и задачам, по

возрастным категориям, по форме проведения;

б) по перспективам спортивных мероприятий, по личным достижениям спортсмена, по форме проведения;

в) по методам организации, по целям и формам проведения спортивного мероприятия, по достижениям команды спортсмена.

20. Вставьте пропущенное словосочетание в определение: «Адаптивная физкультура - это мероприятия для людей с _____, направленные на улучшение их физического состояния и включение в общество.»

3.5 Ключи к тестам промежуточной аттестации

<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>	<i>№ Вопроса - Ответ</i>
<i>I вариант</i>				
<i>1 - б</i>	<i>3 - б</i>	<i>5 - в</i>	<i>7 - б</i>	<i>9 - а</i>
<i>2 - а</i>	<i>4 - в</i>	<i>6 - в</i>	<i>8 - а</i>	<i>10 - физического развития</i>
<i>11 - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</i>	<i>13 - в</i>	<i>15 - б</i>	<i>17 - а</i>	<i>19 - в</i>
<i>12 - 1-в; 2-б; 3-а.</i>	<i>14 - а</i>	<i>16 - а</i>	<i>18 - а</i>	<i>20 - а</i>
<i>II вариант</i>				
<i>1 - б</i>	<i>3 - б</i>	<i>5 - в</i>	<i>7 - а</i>	<i>9 - а</i>
<i>2 - а</i>	<i>4 - в</i>	<i>6 - 1-б; 2-а; 3-в.</i>	<i>8 - 1-оценка природных данных; 2-индивидуализация подхода; 3-подбор конкретных методов; 4-мониторинг и корректировка; 5- обратная связь.</i>	<i>10 - б</i>
<i>11 - а</i>	<i>13 - б</i>	<i>15 - в</i>	<i>17 - в</i>	<i>19 - а</i>
<i>12 - в</i>	<i>14 - а</i>	<i>16 - а</i>	<i>18 - в</i>	<i>20 - ограниченными возможностями здоровья</i>

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов
- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОПЦ.11 Теория и история физической культуры и спорта

4.1 Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры Приложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5- 906132-50-5. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520с.
5. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. - 432с.
6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493с.
8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г.Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. —Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

4.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура (учебный видеофильм) СПб, 2001 (СД).
2. Физическая культура в школе (учебный видеофильм), М., ИД «Равновесие», 2000
3. Портал Российского гос. Университета физической культуры и спорта [электронный ресурс]. Режим доступа: [www. rgufk .ru](http://www.rguifk.ru)
4. Региональный портал – [электронный ресурс]. Режим доступа: uralgufk .ru

4.3 Дополнительные издания

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. Текст: электронный