

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна

Должность: Профессор

Дата подписания: 06.12.2024 10:39:48

Уникальный программный ключ:

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего

образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Программа учебной практики

**УП.01.01 Учебная практика**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы):

преподаватель кафедры БЖФК

Т.Н. Сандакова

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» августа 2021 г., протокол № 1.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» августа 2024 г., протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

Нижний Тагил  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	6
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

## ПМ.01. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

Программа учебной практики профессионального модуля ПМ.01. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной практики профессионального модуля ПМ.01 обеспечивает организацию практик, предусмотренных образовательной программой в составе данного модуля по специальности 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

**1.2. Цели учебной практики:** освоение вида профессиональной деятельности «физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей», закрепление знаний и умений, формирование общих и профессиональных компетенций, приобретение практического опыта в рамках профессионального модуля ПМ.01. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

### 1.3. Задачи учебной практики:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями студент в ходе освоения учебной практики должен:

**иметь практический опыт:**

анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;

проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;

наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

ведения учебной документации;

**уметь:**

находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;

использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической

подготовленности обучающихся;  
подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;  
использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;  
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;  
устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;  
проводить педагогический контроль на занятиях;  
оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;  
осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;  
анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;

**знать:**

место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;  
основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;  
требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";  
требования к современному уроку физической культуры;  
логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";  
содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;  
приемы, способы страховки и само страховки;  
логику анализ урока физической культуры;  
методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;  
основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;  
формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;  
виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной практики профессионального модуля:

Вид практики	Название практики	Количество недель практики	Количество учебных часов	Курс, семестр, форма практики
<b>ПМ. 01. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам</b>				
Учебная	УП.01.01 Учебная практика	1	36	3к, 6с (диф.зачет)

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной практики профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной **организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта**, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебной практики		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>УП.01.01 Учебная практика</b>			<b>36</b>	
Подготовительный этап	<b>Содержание</b>			
	1	Установочная конференция. Ознакомление студентов с программой и содержанием практики. Инструктаж по ПП и ТБ.	3	1
	2	Составление индивидуального плана работы на период прохождения практики.	3	1
	<b>Практические занятия</b>			
Основной этап	1	Оформление педагогического дневника практики	4	2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Знакомство с образовательной организацией.	2	3
	2	Изучение предметно-развивающей, информационно-пространственной среды образовательной организации.	2	3
	3	Посещение уроков физической культуры, проводимых педагогами образовательной организации.	6	3
	4	Планирование и разработка проектов (технологических карт) уроков. Разработка дидактического материала для уроков физической культуры.	2	3
	5	Самостоятельное проведение элементов показательных уроков по физической культуре.	2	3
	6	Наблюдение за деятельностью педагога. Обсуждение отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями	2	3
7	Составление учебной документации	4	3	
Заключительный этап	<b>Практические занятия</b>			
	1	Заполнение отчетной документации. Самоанализ деятельности на практике. Итоговая рефлексия.	4	3
	2	Итоговая конференция по практике. Презентация отчетной документации.	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Учебная практика проводится в организациях, направление деятельности которых соответствует профилю подготовки.

Базой учебной практики является Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», который соответствует необходимым условиям для организации и проведения практики.

Реализация программы учебной практики предполагает наличие в образовательных организациях – базах практики учебных кабинетов, спортивных залов, спортивных площадок, состояние которых соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

### **4.2. Информационное обеспечение учебной практики**

#### *Основная литература*

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 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>.

2. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176371>.

3. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>.

#### *Дополнительные источники*

1. Леньшина, М. В. Глоссарий по «Теории и методике физической культуры»: самоучитель : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2018. — 260 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140327>.

2. Спатаева, М. Х. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2020. — 100 с. — ISBN 978-5-00113-150-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149476>

3. Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач. — Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. — 80 с. — ISBN 978-5-8158-1994-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111699>.



### **4.3. Общие требования к организации учебной практики**

Освоение программы учебной практики должно проходить совместно с изучением междисциплинарного курса «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» и опираться на знания студентов по педагогике, психологии.

Базой учебной практики студентов специальности «Физическая культура» является Нижнетагильский социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет».

Выходу студентов на тот или иной вид практики предшествует приказ, регламентирующий сроки практики, распределение студентов по базам практики, руководство и оплату практики.

### **4.4. Кадровое обеспечение учебной практики**

Требования к квалификации педагогических кадров института, обеспечивающих руководство практикой:

Реализация программы учебной практики должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование. Опыт деятельности в образовательных организациях является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися программ практики.

Требования к квалификации педагогических кадров баз практики, осуществляющих руководство практикой:

Для педагогических кадров образовательных организаций, учреждений оздоровления и отдыха детей, осуществляющих руководство практикой, необходим опыт деятельности в образовательных учреждениях не менее трех лет, наличие высшего или среднего специального образования по профилю специальности.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИКИ

5.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; – аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей профессии;	- экспертная оценка портфолио работ и документов;
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– правильный выбор способов решения профессиональных задач; – рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работы, при работе над решением ситуационных задач;	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– умение вести отбор и использовать информацию для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	– демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	– умение вести деловые переговоры, строить общий план действий.	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	- демонстрация навыка мотивирования учащихся - умение вести контроль образовательной деятельности учащихся .	- экспертная оценка решения ситуационных задач;
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	– готовность рационально организовывать собственную деятельность во время выполнения самостоятельной и практической работы, а также при повышении квалификации	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрирует навыки по профилактике детского и школьного травматизма	- экспертная оценка решения ситуационных задач.
ПК 1.1. Определять цели и задачи,	Соответствие конспекта урока по физической культуре требованиям	- экспертная оценка при выполнении работ по учебной

<p>планировать учебные занятия.</p>	<p>к современному занятию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильность определения целей и задач урока по физической культуре.</li> <li>- Соответствие содержания представленного конспекта форме деятельности, поставленным целям и задачам, возрастным особенностям обучающихся.</li> <li>- Соответствие структуры урока или занятия выбранной форме деятельности.</li> <li>- Соответствие выбранных методов, средств обучения и форм организации деятельности обучающихся поставленным целям занятия</li> <li>- Соответствие подобранного спортивного оборудования и инвентаря целям и задачам урока.</li> <li>- Соблюдение требований к оформлению конспекта</li> </ul>	<p>практике;</p>
<p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соответствие содержания представленного конспекта форме деятельности, поставленным целям и задачам, возрастным особенностям обучающихся.</li> <li>- Соответствие структуры урока или занятия выбранной форме деятельности.</li> <li>- Соответствие выбранных методов, средств обучения и форм организации деятельности обучающихся поставленным целям занятия</li> <li>- Соответствие подобранного спортивного оборудования и инвентаря целям и задачам урока.</li> </ul>	<p>- экспертное наблюдение и оценка при выполнении работ по учебной практике</p>
<p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Аргументированность и полнота контроля и оценки урока.</li> <li>- Обнаружение неточностей и ошибок в проведенном занятии.</li> <li>- Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа разработанного плана.</li> </ul>	<p>- самооценка и взаимооценка проведенных занятий по заданному алгоритму в ходе учебной практики</p>
<p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа разработанного плана.</li> </ul>	<p>- самооценка и взаимооценка проведенных занятий по заданному алгоритму в ходе учебной практики</p>
<p>ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение требований к оформлению документации, обеспечивающей организацию физкультурно-спортивной</li> </ul>	<p>- экспертная оценка ведения документации при выполнении работ по учебной практике</p>

физической культуре.	деятельности. - Соблюдение требований к разработке документации, обеспечивающей организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
----------------------	--	--

## 5.2. Контроль приобретения практического опыта. Оценка по учебной и производственной практикам

Целью прохождения учебной и производственной практик является оценка:

- 1) освоения профессиональных и общих компетенций;
- 2) уровня приобретенного практического опыта и умений.

Оценка по производственной практике выставляется на основании данных дневника и отчета по практике, с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и (или) требованиями организации, в которой проходила практика.

Виды работ практики и проверяемые результаты учебной практики по профессиональному модулю

Иметь практический опыт	Виды работ, выполненных обучающимся во время практики	Документ, подтверждающий качество выполнения работ
- анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;	- анализ учебно-тематических планов; - разработка предложений по совершенствованию учебнотематических планов и процесса обучения физкультуры	- дневник-отчет по практике
- наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	- наблюдений показательных уроков	- дневник-отчет по практик

## Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

### ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

#### Тестовые задания

- 1) Функции обучения и задачи обучения можно подразделить на ...
  - а) внутренние и внешние;
  - б) коррекционные, организационные и общедидактические;
  - в) организационно-методические и гносеолого-смысловые;
  - г) *воспитательные, образовательные и развивающие*
- 2) Этап разучивания двигательного действия, в процессе которого появляются наиболее типичные ошибки, имеющие массовый характер (*этап начального разучивания*)
- 3) Что является результатом физической подготовки? (*физическая подготовленность*)
- 4) Что является основным специфическим средством физического воспитания? (*упражнение*)

- 5) К специфическим методам физического воспитания относятся
- а) словесные и наглядные методы
  - б) *методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы*
  - в) методы срочной информации
  - г) метод контроля и самоконтроля

### **ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.**

#### **Тестовые задания**

- 1) К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:
- а) *краткость, точность, доступность;*
  - б) индивидуализация, простота, точность;
  - в) краткость, сложность, точность;
  - г) доступность, оригинальность, четкость.
- 2) На уроке по физической культуре основным методом при развитии быстроты является:
- а) метод круговой тренировки
  - б) *метод повторного выполнения упражнения*
  - в) метод соревновательный
  - г) метод игровой
- 3) Метод, роль которого важна и как средства активного отдыха, так и переключения обучающихся младшего школьного возраста на иной вид двигательной активности (*игровой метод*)
- 4) Какое название носит соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности? (*спорт*)
- 5) С целью совершенствования техники двигательного действия в условиях требующих увеличения физических усилий применяют
- а) методы строго регламентированных упражнений со стандартной непрерывной и интервальной нагрузкой
  - б) метод предельных отягощений и изометрия
  - в) «фартлек»
  - г) *сопряженного воздействия*

### **ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.**

#### **Тестовые задания**

- 1) В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, при оздоровительной тренировке, величина ЧСС должна быть не ниже:
- а) 100 уд/мин
  - б) *120 уд/мин*
  - в) 90 уд/мин
- 2) Циклическими упражнениями, для развития выносливости у обучающихся на уроках физической культуры являются:
- а) метание диска
  - б) прыжок в длину
  - в) *бег*
  - г) акробатические упражнения
- 3) Какой метод используется для определения плотности нагрузки на уроках по физической культуре в школе?
- а) пульсометрия урока
  - б) *хронометраж урока*
  - в) тест РWC170
  - г) тест Купера

- 4) Процентный показатель затрат времени на двигательную деятельность, определяемый отношением времени израсходованного на выполнение двигательных действий, ко времени отведенному на занятия, принято называть (*моторной плотностью*)
- 5) Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в школе? (*урок физической культуры*)

#### **ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.**

##### **Тестовые задания**

- 1) Одним из главных документов учета является:
- а) журнал спортивных результатов
  - б) *журнал учета занятий*
  - в) спортивная книжка спортсмена
  - г) журнал учета проведения техники безопасности
- 2) Что используется для оценки уровня физической подготовленности обучающихся? (*контрольные упражнения*)
- 3) Содержание плана-конспекта включает в себя:
- а) количество повторений, время, интенсивность
  - б) *средства и методы, применяемые для решения поставленных задач*
  - в) задания и игры
  - г) указания и комментарии учителя
- 4) Неурочная форма организации занятия, это:
- а) *утренняя гигиеническая гимнастика*
  - б) урок физической культуры
  - в) занятия в спортивных секциях
  - г) прогулки на свежем воздухе
- 5) Уроки, содержание которых направлено на решение задач двух или более перечисленных сторон физического воспитания, принято классифицировать как (*комплексные*)

#### **ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.**

##### **Тестовые задания**

- 1) По срокам планирования различают следующие его виды:
- а) перспективное и этапное
  - б) перспективное, текущее и итоговое
  - в) перспективное и текущее и временное
  - г) *перспективное, текущее и оперативное*
- 2) Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:
- а) рабочий план
  - б) дневник спортсмена
  - в) *план-конспект*
  - г) годовой план
- 3) Основная форма обучения обучающихся физическим упражнениям? (*урок*)
- 4) Какая из частей не входит в структуру урока?
- а) подготовительная
  - б) основная
  - в) *главная*
  - г) заключительная
- 5) Систематичное и последовательно воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса называется (*педагогическая технология*)

**ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.**

### Тестовые задания

- 1) Целью физического воспитания является:
  - а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств
  - б) *оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность*
  - в) формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
  - г) овладение техникой упражнений
- 2) Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам (*воспитательный процесс*)
- 3) Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:
  - а) директором школы
  - б) зам. директора школы по учебной работе
  - в) министерством спорта
  - г) *государственными органами (министерствами, комитетами)*
- 4) Совокупность взаимодействующих и взаимосвязанных элементов, представляющих собой единую структурированную целостность, называется (*система*)
- 5) Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
  - а) реабилитационная культура
  - б) культура организма
  - в) *физическая культура*

**ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.**

### Тестовые задания

- 1) Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:
  - а) *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»*
  - б) Конституция РФ
  - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ
  - г) Гражданский кодекс РФ
- 2) Основным документом при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, является (*положение о соревнованиях*)
- 3) С какого возраста гражданин России может в полном объеме осуществлять свои права и обязанности?
  - а) с 14 лет
  - б) с 16 лет
  - в) *с 18 лет*
  - г) с 21 года
- 4) Обязательно ли основное общее образование в России?
  - а) *обязательно*
  - б) не обязательно
  - в) по выбору родителей
  - г) по выбору детей
- 5) Какое название носит сознательная, активная деятельность младшего школьника, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами? (*подвижная игра*)

**ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.**

### Тестовые задания

- 1) Что понимают под техникой двигательного действия?
  - а) наиболее красивый способ выполнения движения
  - б) наиболее удобный способ выполнения движения
  - в) наиболее целесообразный способ управления движениями
  - г) способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся
- 2) Какой эффект усиливают систематические физкультурные занятия на воздухе на организм ребенка? (*оздоровительный*)
- 3) Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся? (*принцип систематичности*)
- 4) На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания:
  - а) по осмыслению рациональных форм организации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях
  - б) по формированию двигательных умений и навыков
  - в) по специальной физической подготовке
- 5) Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный:
  - а) двигательный навык
  - б) тренирующий эффект
  - в) двигательный режим
  - г) критерий физического развития
  - д) уровень физической подготовленности

### ОК 4. Осуществлять поиск анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

#### Тестовые задания

- 1) Каким этапом в обучении движениям является разучивание?
  - а) первым этапом
  - б) третьим этапом
  - в) вторым этапом
- 2) Какое название носит степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:
  - а) двигательное упражнение
  - б) двигательное умение
  - в) двигательная мотивация
- 3) Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?
  - а) да
  - б) нет
  - в) в особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью
- 4) Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название: (*физическая подготовка*)
- 5) Какое название получил строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону: (*шеренга*)

### ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

#### Тестовые задания



1) Основные объекты информационной безопасности:

- а) компьютерные сети, базы данных
- б) информационные системы, психологическое состояние пользователей
- в) бизнес-ориентированные, коммерческие системы
- г) письменные документы, переписка, рабочий стол

2) Свойствами информации, наиболее актуальными при обеспечении информационной безопасности являются:

- а) целостность
- б) доступность
- в) актуальность
- г) важность

3) Поиск слова в тексте по заданному образцу является процессом:

- а) обработки информации
- б) хранения информации
- в) передачи информации
- г) уничтожения информации

4) Электронные таблицы позволяют обрабатывать? (*цифровую информацию*)

5) «Компьютерная» технология создания текстовых документов по сравнению с «бумажной» технологией позволяет:

- а) редактировать документ
- б) копировать документ без особых затрат
- в) хранить документ
- г) снижать затраты на технику

## **ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.**

### **Тестовые задания**

1) Невербальные сигналы, свидетельствующие о готовности вашего собеседника к общению

- а) поворот тела и носка ноги в сторону от вас
- б) скрещенные на груди руки
- в) насмешливое выражение лица
- г) открытая поза

2) Некорректное действие собеседника в споре - это

- а) напомнить о рамках дискуссии, о ее цели
- б) попросить еще раз уточнить антитезис и вернуть разговор в прежнее русло, в установленные границы обсуждения
- в) спросить, какую мысль развивал и доказывал собеседник
- г) выхватывание мелочи (*факта*), не затрагивающей основного тезиса

3) Стиль языка, используемый в информационных и аналитических передачах на телевидении и радио, в газетах, в выступлениях? (*разговорный*)

4) К критериям эффективности команды не относятся:

- а) результат работы
- б) опыт
- в) взаимоотношения
- г) численность группы

5) Функция общения, при которой осуществляется опосредованное или непосредственное влияние друг на друга с целью изменения или сохранения поведения? (*регулятивная*)

## **ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса**

### **Тестовые задания**

- 1) Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
  - а) резкое снижение массы тела
  - б) уменьшение потребности в пище
  - в) *оптимальную физическую и умственную работоспособность*
  - г) снижение приспособительных и компенсаторных реакций организма
- 2) Какова польза от занятий циклическими видами?
  - а) повышают силовые способности
  - б) увеличивают количество жировой ткани
  - в) улучшают потребление организмом кислорода
  - г) *увеличивают эффективность работы сердца*
- 3) Методы обучения, при которых источником знаний является устное и печатное слово это (*словесные методы*)
- 4) Контроль, осуществляемый периодически по мере прохождения новой темы, раздела с целью систематизации знаний обучающихся? (*тематический*)
- 5) Самоорганизация относится к
  - а) *волевому качеству*
  - б) эмоциональному качеству
  - в) физическому качеству
  - г) социологическому качеству

**ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.**

**Тестовые задания**

- 1) Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
  - а) их формой
  - б) *их содержанием*
  - в) темпом движения
  - г) длительностью их выполнения
- 2) Какие документы издает Министерство спорта РФ: (*приказы*)
- 3) Основу методов воспитания составляют:
  - а) *средства и приемы воспитания*
  - б) убеждение и наглядный пример
  - в) тактика и техника воспитания
  - г) метод упражнения
- 4) Какие отношения устанавливаются между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»:
  - а) коммерческие
  - б) *трудовые*
  - в) профессиональные
  - г) организационно-профессиональные
- 5) Какое название получил процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами? (*упражнение*)

**ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.**

**Тестовые задания**

- 1) Что является предметом педагогики как науки?
  - а) *целенаправленно организуемый педагогический процесс*
  - б) ученик как субъект взаимодействия с учителем
  - в) образовательные системы
  - г) развитие личности

- 2) Как называется процесс постановки целей и конкретизации задач обучения и воспитания личности? (*целеполагание*)
- 3) Что не относится к статистическим методам педагогических исследований? (*сравнительный анализ*)
- 4) Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называются:
- а) комплекс
  - б) группа
  - в) алгоритм
  - г) методика
- 5) Укажите, какие существуют формы учета в учебном процессе:
- а) предварительный, основной, отчетный
  - б) рубежный, исходный, итоговый
  - в) *предварительный, текущий, оперативный*
  - г) начальный, итоговый

**ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.**

#### Тестовые задания

- 1) Вероятность возникновения нежелательных событий это (*опасность*)
- 2) Внезапное повреждение организма человека и потеря им трудоспособности, вызванные несчастным случаем на производстве – это:
- а) производственный травматизм
  - б) вредный фактор
  - в) опасный фактор
  - г) *производственная травма*
- 3) Что производится в образовательном учреждении в случае угрозы возникновения чрезвычайной ситуации:
- (*упреждающая эвакуация*)
- 4) Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
- а) разрешено
  - б) *запрещено*
  - в) разрешено в случае крайней необходимости
  - г) необходимо
- 5) Одним из важнейших положений оказания первой помощи является ее:
- а) профессиональность
  - б) компетентность
  - в) *неотложность*
  - г) гуманность