

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 15.10.2024 11:22:54
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.10 ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы): преподаватель кафедры БЖФК Е. А. Быстрова

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

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «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 ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и история физической культуры»

Программа учебной дисциплины ОП.10 «Теория и история физической культуры» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 1355 от 27 октября 2014г.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.10 «Теория и история физической культуры» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОП.10 «Теория и история физической культуры» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (3, 4 семестр)

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель: формирование готовности к реализации методики обучения в области физической культуры и спорта, как базы для развития профессиональных компетенций.

Задачи:

- ознакомить с различными подходами к построению общей дидактики и теории физического воспитания в содержании преподавания предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях;
- формировать у студентов исследовательские умения и творческий подход к решению методических вопросов;
- актуализировать цели, содержания и формы организации учебного процесса в общем и профессиональном образовании, психолого-педагогические аспекты усвоения предмета взаимоотношения школьного курса физической культуры и физической культуры как науки;
- обеспечить условия для обстоятельного изучения студентами образовательных программ, учебников и учебных пособий, понимание заложенных в них идей;
- формировать систему знаний способствующих пониманию особенностей обучения физической культуре и творческого подхода к решению проблем методики; умений и навыков самостоятельного анализа процесса обучения, исследования методологических проблем;
- стимулировать самостоятельную деятельность по освоению практических умений проведения учебной и воспитательной работы на уровне современной школы.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания обучающихся, повышения интереса к физической культуре и спорту;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;
- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;
- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;
- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- историю международного спортивного движения;
- современные концепции физического воспитания;
- средства формирования физической культуры человека;
- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;
- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;
- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в организациях основного и дополнительного образования;
- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;
- основы теории обучения двигательным действиям;
- теоретические основы развития физических качеств;
- особенности физического воспитания дошкольников, учащихся, подростков и обучающихся в образовательных организациях;
- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигателью одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;
- сущность и функции спорта;
- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки;
- основы оздоровительной тренировки;
- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в образовательных организациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальная учебная нагрузка – 84 часа,
в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка – 57 часа,
самостоятельная работа – 27 часов.

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК):

| Код | Наименования результата обучения |
|-------|--|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |

| | |
|--------|--|
| ОК 3. | Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| 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 цель, 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 9. | Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. |
| ОК 10. | Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. |
| ОК 11. | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм. |

| Код | Наименования 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 |
| ПК 2.1. | Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.2. | Проводить внеурочные мероприятия и занятия. |
| ПК 2.3. | Мотивировать обучающихся, родителей (лиц их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. |
| ПК 2.4. | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. |
| ПК 2.5. | Анализировать внеурочные занятия и мероприятия. |
| ПК 2.6. | Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. |
| ПК 3.1. | Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учётом типа образовательной организации, особенностей класс/группы и отдельных обучающихся |

| | |
|---------|--|
| ПК 3.2. | Систематизировать и оценивать педагогический опыт, образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. |
| ПК 3.3. | Оформлять педагогические разработки в виде отчётов , рефератов, выступлений. |
| ПК 3.4. | Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания. |

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|--|---------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 84 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 57 |
| в том числе: | |
| лекции | 47 |
| практические | 10 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 27 |
| Форма отчетности | <i>экзамен в 4 семестре</i> |

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Теория и история физической культуры

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| | <i>Введение.</i> Предмет учебной дисциплины. Учебники и пособия. Предмет и задачи учебного курса «Теория и история физической культуры». Теории возникновения физической культуры и спорта. Связь учебного курса «Теория и история физической культуры» с другими дисциплинами учебного плана. Периодизация, историография и источники. | 2 | |
| Раздел 1. | Общая характеристика теории физической культуры. | 6 | |
| | Содержание. <i>Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина.</i> Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры. Спорт. Сущность и функции спорта. <i>Физическая культура как социальное явление.</i> Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. <i>Понятие о системе физической культуры.</i> Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры. | 2 2 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа. Составление кроссвордов с использованием основных понятий из области физической культуры и спорта. | 2 6 | |
| Раздел 2. | Содержание и методика занятий физическими упражнениями. | 10 | |
| | Содержание. <i>Физические упражнения.</i> Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры. <i>Методические принципы физического воспитания.</i> Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. | 2 2 | 1,2 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|-------|
| | <p><i>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</i></p> <p><i>Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания.</i></p> <p><i>Формы занятий физическими упражнениями. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий.</i></p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Составление словаря с основными терминами дисциплины.</p> | 4 | |
| Раздел 3. | Физическая культура в различные периоды жизни человека. | 10 | |
| | <p>Содержание.</p> <p><i>Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.</i></p> <p><i>Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Общие аспекты физического воспитания школьников.</i></p> <p><i>Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.</i></p> <p><i>Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.</i></p> <p><i>Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</i></p> <p><i>Физическая культура в высших образовательных учреждениях. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.</i></p> | 2 | 1,2,3 |
| | | 2 | |
| | | 2 | |
| | | 2 | |
| | | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа. Составление таблицы об организации занятий физической культурой с различного возрастными группами.</p> | 4 | |
| Раздел 4. | Становление и развитие зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки. | 12 | |
| | Содержание. | | 1,2 |

| | | | |
|------------------|---|-----------------------|-----|
| | <i>История физической культуры древних цивилизаций.</i> Шумер, Египет, Индия, Китай. Древнегреческие системы физического воспитания. | 2 | |
| | <i>Олимпийские игры и их аналоги.</i> Отражение физической культуры в философии и художественной культуре Древней Греции. Физическая подготовка и состязания в древнем Риме. | 2 | |
| | <i>Физическая культура в зарубежных стран в средние века.</i> Социальная характеристика средневекового общества, элементы физической культуры в быту, трудовой деятельности, военной подготовке различных общественных классов. | 2 | |
| | <i>Взгляды средневековых гуманистов на физическое воспитание.</i> Возникновение спортивных традиций в Англии. | 2 | |
| | <i>Гимнастическое движение в Европе.</i> Датская, шведская, немецкая, сокольская системы гимнастики. Социальная характеристика спортивного и гимнастического движений. | 2 | |
| | <i>Физическая культура и спорт зарубежных стран в новое, и новейшее время.</i> Возникновение и становление спорта как специфического вида деятельности человека. Возникновение и становление различных видов спорта: традиционных, новых, технических. | 2 | |
| | Самостоятельная работа. Подготовка сообщений о развитии зарубежных систем физического воспитания. | 6 | |
| Раздел 5. | Становление и развитие отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки. | 12 | |
| | Содержание. <i>Физическая культура в жизни древних славян.</i> Военно-физическая подготовка в Киевской Руси. Отражение элементов физической культуры в литературе, летописях, эпосе. Роль военно-физической подготовки во времена московской Руси. <i>Элементы физической культуры в традиционном воспитании.</i> Стрельба из лука, борьба, кулачный бой и другие игры и развлечения с элементами физической культуры. Возникновение организованных форм занятий физическими упражнениями в рамках государственной системы образования. <i>Гимнастика в средних учебных заведениях.</i> П.Ф.Лесгафт как теоретик и практик в сфере физической культуры и спорта. Зарождение олимпийского движения в России. <i>Основные этапы развития физической культуры и спорта в 30-40-е годы XX века.</i> Послевоенное развитие в государственной системе руководства физической культурой и спортом: спартакиады народов СССР, создание НОК, международные спортивные связи. <i>Физическая культура в СССР.</i> Становление и развитие теории и методики физического воспитания и спорта. Система образования в сфере физической культуры и спорта. | 2 2 2 2 2 | 1,2 |
| | <i>Физическая культура после распада СССР.</i> Распад СССР и реформирование сферы физической | 2 | |

| | | | |
|------------------|--|-----------|--|
| | культуры и спорта, вызванные изменениями в социально-политической системе Российской Федерации. | | |
| | Самостоятельная работа. Составление хронологической таблицы основных этапов становления физической культуры и спорта в нашей стране. | 4 | |
| Раздел 6. | История международного спортивного движения. | 4 | |
| | Содержание. <i>Возрождение элементов олимпизма в средневековой Европе.</i> 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. <i>Становление международного спортивного движения.</i> 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. | 2 | |
| | | 2 | |
| | Самостоятельная работа. Подготовка сообщений о спортивных деятелях, руководителях международного спортивного движения. | 4 | |
| Всего | | 84 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – узнавание (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 ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в лекционной аудитории, компьютерный класс.

Технические средства обучения: мультимедиапроектор, экран, ноутбук.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Лебедева, О. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Специальность 49.02.01. «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 130 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253751>

2. Томилин, К. Г. История физической культуры : методические указания / К. Г. Томилин. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 48 с. — ISBN 978-5-9765-4795-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183048>.

Дополнительная литература

1. Григоревич В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - Физическая культура / В. В. Григоревич. - Москва : Советский спорт, 2015. - 285

2. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник/ Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – М.: Советский спорт, 2013 Рекомендовано для вузов

3. Практикум по истории физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 103 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/56691>. — Загл. с экрана.

Информационные и сетевые ресурсы

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

Рекомендуемые словари и энциклопедии

1. Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия. Компакт – диск (2шт.), серия «Современная мульти-медиа энциклопедия», 2010.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач. Освоение дисциплины завершается экзаменом, который проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической

культуры и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, знания) | Основные показатели результатов | Формы и контроля |
|---|---|---|-------------------------|
| Раздел 1. Общая характеристика теории физической культуры. | Умение правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта, использовать знания теории и истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | Умеет ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта | Кроссворд, опрос |
| Раздел 2. Содержание и методика занятий физическими упражнениями. | | Умеет оценивать постановку целей и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приёмов, методик, форм физического воспитания. | Тест, словарь |
| Раздел 3. Физическая культура в различные периоды жизни человека. | | Умеет выявить особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования. | Сообщение, опрос |
| Раздел 4. Становление и развитие зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки. | | Студент знает историю становления и развития зарубежных систем физического воспитания. | Тест, сообщение |
| Раздел 5. | | Студент знает, | Тест, опрос |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Становление и развитие отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки. | | классифицирует становление отечественных систем физического воспитания и современные концепции физического воспитания. | |
|--|--|--|--|

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.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|---|
| ОК 1. Понимать сущность и профессиональную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Определять значимость освоения ОПОП для дальнейшей профессиональной деятельности | Наблюдение, собеседование, составление таблиц, кроссвордов. Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Портфолио, журналы учебных групп |
| | Планирует трудоустройство по профессию | Наблюдение, собеседование Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Портфолио, журналы учебных групп |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Эффективно организует собственную деятельность | Наблюдение за организацией деятельности на занятиях |
| | Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи | Наблюдение за организацией деятельности |
| | Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи | Наблюдение за организацией деятельности |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях | Анализирует профессиональную ситуацию и определяет возможные риски | Наблюдение за организацией деятельности |
| | Фиксирует нестандартную профессиональную ситуацию. Демонстрирует готовность к решению нестандартных | Наблюдение за организацией деятельности |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>ситуаций. Определяет возможные способы решения нестандартной ситуации Выбирает наиболее оптимальный способ решения, аргументирует выбор способа.</p> | |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> | <p>Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей</p> | <p>Наблюдение за организацией работы с информацией Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.</p> |
| | <p>Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, Сопоставляет точки зрения различных авторов, Делает выводы, Определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее</p> | <p>Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности</p> | <p>Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации, публикации, фотошоп и т.д.)</p> | <p>Наблюдение за поведением на занятии. Экзамен по учебной дисциплине</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами</p> | <p>Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, Определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации, Принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника</p> | <p>Наблюдение за процессом взаимодействия. Выполнение проектной деятельности</p> |
| | <p>Владеет и использует интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения</p> | <p>Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | коллектива и команды, Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации | |
| | Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.) | Наблюдение за процессом общения Экзамен по учебной дисциплине |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса | Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, Соотносит цель с планируемым результатом, Формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую | Работа на занятиях |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Владеет способами личностной рефлексии Определяет возможности развития на основании самоанализа сформированности ПЗЛК, профессиональных компетенций. | Желание участвовать в подготовке докладов, сообщений. |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. | Систематически следит за изменениями в профессиональной деятельности | Наблюдение за организацией деятельности |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | Проводит инструктажи по технике безопасности, принимает все необходимые меры по профилактике травматизма на занятиях | Наблюдение за организацией деятельности |
| ОК.11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм. | Владеет знаниями нормативно- правовой базы для деятельности образовательных учреждений в области физической культуры и спорта | Использует современные технологии для ознакомления с документацией по организации образовательного процесса |
| ПК 1.1. Определять | Планирует учебные занятия с | Опрос, наблюдение за |

| | | |
|--|---|---|
| цели и задачи, планировать учебные занятия. | учётом цели и задач | организацией деятельности |
| ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. | Проводит учебные и тренировочные занятия | Наблюдение за организацией деятельности |
| ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. | Проводит педагогическое тестирование | Наблюдение за организацией деятельности |
| ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. | Проводит анализ учебных занятий | Наблюдение за организацией деятельности на практике |
| ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс физической культуры. | Оформляет документацию | Наблюдение за организацией деятельности |
| ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. | Владеть технологией разработки документов управления спортивно-массовыми мероприятиями | подготовка сообщений по учебной дисциплине, практический зачёт в период практики. |
| ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. | Владеть навыками организации соревнований по БВС | Проведение мероприятий в период практики, оценивание методистом |
| ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. | Владеет необходимыми знаниями для организации занятий физической культурой с различными возрастными группами | Наблюдение, подготовка сообщений |
| ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. | принимает контрольные нормативы по развитию физических качеств, оценивает результаты деятельности обучающихся | Наблюдение за организацией работы |
| ПК 2.5. Анализировать внеурочные занятия и мероприятия. | Анализирует деятельность | Наблюдение за организацией деятельности |
| ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. | Владеть навыками оформления документации (протоколов) при организации судейства соревнований по БВС | Оформление документации в период практики, оценивание методистом |
| ПК 3.1. Выбирать | Разрабатывает рабочие | Наблюдение за организацией |

| | | |
|---|--|--|
| <p>учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учётом типа образовательной организации, особенностей класс/группы и отдельных обучающихся</p> | <p>программы, учебно-тематические планы для определённых категорий обучающихся</p> <p>Составляет положение о соревнованиях</p> | <p>работы с информацией опрос, подготовка сообщений по учебной дисциплине</p> |
| <p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт, образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> | <p>Систематизирует педагогический опыт на основе изучения специальной литературы и опыта своих коллег</p> | <p>Подготовка сообщений по учебной дисциплине</p> |
| <p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчётов, рефератов, выступлений.</p> | <p>Разрабатывает темы для рефератов, оформляет отчёты</p> | <p>Наблюдение за организацией работы с информацией опрос, подготовка сообщений по учебной дисциплине</p> |
| <p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p> | <p>Принимает участие в исследовательской деятельности</p> | <p>Наблюдение за организацией работы с информацией опрос, подготовка сообщений по учебной дисциплине</p> |

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

ОК 1. Понимать сущность и профессиональную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

1. Олимпийским чемпионом по какому виду спорта был Платон?
 - а) панкратион;
 - б) бокс;
 - в) гонки на колеснице;
 - г) легкая атлетика.
2. У спортсмена есть талисман, он берет его на все соревнования, верит в то, что он приносит победу. К какому первобытному верованию восходит эта вера? (*Фетишизм*)
3. У спортивной команды есть талисман куница Марина. Она живет в красном уголке, есть ростовая кукла в виде этого зверя. Ростовая кукла все время ездит с командой на соревнования. К какому первобытному верованию восходит эта вера? (*Тотемизм*)
4. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?
 - а) экономической и социальной;
 - б) экономической и культурной,
 - в) политической и социальной,
 - г) социальной и культурной;
5. Подберите наиболее удачный метод исследования для изучения следующей научной проблемы. Для определения эффективности новой методики тренировки в качестве метода исследователю нужно выбрать
 - а) эксперимент
 - б) наблюдение
 - в) анкетирование
 - г) интервьюирование

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

1. Выберите характеристики, не соответствующие понятию «дисквалификация» (один правильный ответ):
 - а) лишение физического лица права заниматься предпринимательской деятельностью;
 - б) лишение физического лица права входить в совет директоров (наблюдательный совет), осуществлять предпринимательскую деятельность по управлению юридическим лицом, осуществлять управление юридическим лицом;

- в) лишение физического лица права замещать должности федеральной государственной гражданской службы, должности государственной гражданской службы субъекта Российской Федерации, должности муниципальной службы;
- д) лишение физического лица права осуществлять деятельность в сфере подготовки спортсменов (включая их медицинское обеспечение) и организации и проведения спортивных мероприятий;

2. В каком году введена Единая Всероссийская спортивная классификация:

- а) 1990 г;
б) 1994 г;
в) 1992 г;
г) 1996 г;

3. Основным документом при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, является:

- а) Смета соревнований;
б) Положения соревнований;
в) Уставные документы организации;
г) Конституция РФ;
д) Нормативно-правовые акты;

4. Как называется нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации?

(Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК))

5. Что такое ЕКП в сфере спорта?

(Единый календарный план — это перечень спортивных мероприятий (в т.ч. международных), которые пройдут на территории России в текущем году.)

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

1. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- А) Врач;
Б) Тренер;
В) Менеджер;
Г) Спортсмен;

2. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно;
Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций;
В) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина;
Г) Все препараты, которые дает врач, безопасны;

3. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год?

- А) 3;
Б) 25;
В) Неограниченно;
Г) 7;

4. В нашем государстве идут дискуссии о введении вычета на абонемент в фитнес-клуб. Как это отразится на развитии физической культуры и спорта в РФ? *(увеличится количество граждан, желающих заниматься в фитнес-клубах)*

5. В нашем государстве идут дискуссии о введении вычета на абонемент в фитнес-клуб. На какие еще услуги в сфере обучения (кроме физкультурно-спортивных) распространяется налоговый вычет? *(получение образования)*

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

1. Назовите крупнейший спортивный вуз на Урале который является базой научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. (*Уральский государственный университет физической культуры*)
2. Какая библиотека РФ является крупнейшей в сфере физической культуры и спорта?
 - а) Российская государственная библиотека;
 - б) *Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;*
 - в) Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
 - г) Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;
3. Назовите внешнюю электронно-библиотечную систему, которая является основной в информационно-библиотечном обеспечении образовательного процесса в Башкирском институте физической культуры
 - а) РУКОНТ;
 - б) BOOK.ru;
 - в) *Университетская библиотека онлайн;*
 - г) Znanium;
4. Понятие «физическая культура» по отношению к понятию «спорт» является:
 - а) видовым;
 - б) *родовым;*
 - в) нулевым;
 - г) фиксированным;
5. Что такое агностицизм? (*Принципиальная непознаваемость мира.*)

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

1. По форме представления можно разделить информацию на типы:
 - а) научную, управленческую, бытовую;
 - б) *визуальную, обонятельную, звуковую;*
 - в) *текстовую, числовую, графическую;*
 - г) научную, числовую, письменную;
2. Когда получен спам по e-mail с приложенным файлом, следует:
 - а) прочитать приложение, если оно не содержит ничего ценного – удалить;
 - б) сохранить приложение в парке «спам», выяснить затем ip-адрес генератора спама;
 - в) *удалить письмо с приложением, не раскрывая (не читая) его;*
 - г) запустить программу-антивирус;
3. Алгоритм — это:
 - а) некоторые истинные высказывания, которые должны быть направлены на достижение поставленной цели;
 - б) отражение предметного мира с помощью знаков и сигналов, предназначенное для конкретного исполнителя;
 - в) *понятное и точное предписание исполнителю совершить последовательность действий, направленных на решение поставленной задачи или цели;*
 - г) инструкция по технике безопасности;
4. На какие три части можно разделить оборудование для спортивного хронометража? (*Оборудование для спортивного хронометража можно разделить на три части: пассивные элементы, камеры фотофиниша и транспондерные системы.*)
5. Что такое система научных и инженерных знаний, а также методов и средств, которая используется для создания, сбора, передачи, хранения и обработки информации в предметной области. (*информационная технология*)

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

1. 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.*
2. К критериям эффективности команды не относятся:
 - а) результат работы;
 - б) опыт;
 - в) взаимоотношения;
 - г) *численность группы.*
3. Что не относится к основным элементам командной работы в спорте?
 - а) командная ориентация;
 - б) *личные способности и другие свойства личности;*
 - в) эмоциональный интеллект;
 - г) адаптивность;
4. У спортсмена есть талисман, он берет его на все соревнования, верит в то, что он приносит победу. К какому первобытному верованию восходит эта вера? (*тотемизм*)
5. Как известно в Индии была распространена кастовая система. Вы тренируетесь с индийской командой. Спортсмен представитель касты кшатриев, а тренер выходец из семьи шудр. С кем из них принято здороваться первым? (*со спортсменом*)

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

1. Наиболее важным условием для эффективного развития координационных способностей является:
 - а) использование упражнений, развивающие гибкость;
 - б) *развитие "чувства" времени и "чувства" пространства и мышечных усилий;*
 - в) обучение целостным двигательным действиям;
 - г) использование упражнений скоростно-силового характера;
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. Что рекомендуют во время занятий?
 - а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
 - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;
 - в) Больше двигаться;
 - г) *Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.*
4. Образование, приобретаемое человеком в процессе самостоятельной работы, без прохождения систематического курса обучения в образовательном учреждении; активная целенаправленная познавательная деятельность человека, связанная с поиском и усвоением знаний в интересующей его области. (*самообразование*)
5. В какое личностное качество спортсмена входят - потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. (*мотивация*)

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

1. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя
 - а) спортивных игр с обилием быстрых движений;
 - б) бега с препятствиями;
 - в) десятиборья;
 - г) в беге на короткие дистанции
2. Что, из перечня, не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
 - а) Ходьба;
 - б) Вертикальные прыжки;
 - в) Метания;
 - г) Горизонтальные прыжки.
3. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?
 - а) Копья;
 - б) Молота;
 - в) Ядра;
 - г) Диска.
4. В каком году введена Единая Всероссийская спортивная классификация ? (1994 г.)
5. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. (*утомление*)

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

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
 - а) физическим образованием;
 - б) физической подготовкой;
 - в) *физическим воспитанием*;
 - г) физической подготовленностью;
2. Основным средством физического воспитания являются:
 - а) *физические упражнения*,
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства.
3. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называются:
 - а) *комплекс*,
 - б) группа;
 - в) алгоритм;
 - г) методика.
4. Процесс становления и изменения морфофункциональных свойств индивидуума и основанных на них физических качеств (*физическое развитие*)
5. Сколько этапов обучения двигательного действия существует (3)

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

1. В соответствии с требованиями международных правил прямоугольное в плане поле для футбола может иметь?
 - а) длину 50-100 м и ширину 50-60 м;

- б) длину 90-120 м и ширину 45-75 м;
- в) длину 100-150 м и ширину 55-80 м;
- г) длину 100-150 м и ширину 80-100 м;

2. В терминологической классификации любое спортивное сооружение, при котором построены трибуны, называют?

- а) комплексом;
- б) манежем;
- в) ареной;
- г) стадионом;

3. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.;
- г) 2,0 и 3,5 м.;

4. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах (1/6)

5. Сооружаются на ровном или естественном рельефе, на естественных тропах и лесных дорожках с искусственными и природными препятствиями (канавами, холмами), а также в городских парках и лесопарках, на спортивных комплексах и в микрорайонах.

Протяженность, как правило, 1-3 км, ширина не менее 1,5 м Искусственные (в виде снарядов) или естественные (природные) препятствия размещаются по всей тропе на расстоянии 200-300 м одно от другого? (*тропа здоровья*)

ОК.11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.

1. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:

- а) олимпийские виды спорта;
- б) национальные виды спорта;
- в) профессиональные виды спорта,
- г) военно-прикладной спорт;

2. Какой должна быть одежда спортсмена?

- а) прочной, износостойкой, мягкой;
- б) качественной, яркой, удобной;
- в) удобной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;
- г) специально предназначенной для занятий ИВС, являясь частью индивидуального снаряжения

3. Как определяется несовершеннолетие спортсмена?

- а) по законам страны, гражданином которой является спортсмен;
- б) по законам страны, в которой проходят соревнования;
- в) в спорте свое общемировое понятие совершеннолетия – до 16 лет;
- г) все придерживаются общего понятия несовершеннолетия до 14 лет;

4. Органическая часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей. (*Физическая культура*)

5. Метод достаточно часто используемый в сфере физической культуры и спорта, где основной целью является изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса. (*метод наблюдения*)

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

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. К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач:

а) задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи;

б) задачи нравственного и эстетического характера;

в) задачи умственного и эстетического характера;

г) задачи по укреплению здоровья и закаливанию организма;

3. Под методами физического воспитания понимаются:

а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

4. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол? (6)

5. Несложные в техническом отношении, специально подобранные двигательные действия, выполняемые телом или его частями в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном темпе и ритме, с изменяющейся степенью напряжения мышц. Основанное воздействие направлено на ОДА, ССС, дыхательную и нервную систему занимающихся. (*общеразвивающие упражнения*)

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

1. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;

б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;

в) Разбег, подпрыгивание, приземление;

г) Разбег, толчок, приземление.

2. Какие виды лыжного спорта существуют?

а) лыжное пятиборье;

б) фристайл;

в) дуатлон;

г) лыжные эстафеты;

3. Педагогический процесс воспитания физических способностей с учетом требования вида деятельности – это:

а) физическая подготовленность;

б) физическая форма;

в) физическая подготовка;

г) физическое состояние.

4. Назовите метод, роль которого важна и как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. (*игровой метод*)

5. За сколько метров до финиша участник соревнований по лыжным гонкам может не уступать лыжню? (100 м)

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

1. Совокупность методов, производственных процессов и технических средств, объединенных технологическим процессом и обеспечивающих сбор, хранение, обработку вывод и распространение информации для снижения трудоемких процессов

использования информационных ресурсов, повышения их надежности и оперативности называются ...

- а) *информационные технологии;*
 - б) производственные технологии;
 - в) инновационные технологии;
 - г) коммуникационные технологии;
2. Доминирующая в научном проекте в сфере физической культуры и спорта деятельность может быть:
- а) поисковой;
 - б) *исследовательской и поисковой;*
 - в) творческой;
 - г) исследовательской.
3. Способы защиты информации в информационных технологиях?
- а) информационные программы;
 - б) *технические, законодательные и программные средства;*
 - в) внесистемные программы;
 - г) охрана;
4. Понятное и точное предписание исполнителю совершить последовательность действий, направленных на решение поставленной задачи или цели (*алгоритм*)
5. Способы и приемы познания объективных закономерностей обучения, воспитания и развития. (*методы педагогического исследования*)

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

1. Подготовка спортсмена включает в себя:
- а) *спортивную тренировку, спортивные состязания, факторы, дополняющие тренировку*
 - б) физическое воспитание
 - в) специализированную физическую подготовку
 - г) общекондиционную тренировку
2. Объектом прогнозирования в многолетней подготовке спортсменов является:
- а) уровень развития физических качеств
 - б) уровень функциональных способностей организма спортсмена
 - в) *спортивный результат*
 - г) уровень развития техники движений
3. Одним из главных документов учета является:
- а) журнал спортивных результатов;
 - б) *журнал учета занятий;*
 - в) спортивная книжка спортсмена;
 - г) журнал учета проведения техники безопасности;
4. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта – это ... (*спортивная ориентация*)
5. Что используется для оценки уровня физической подготовленности обучающихся? (*контрольные упражнения*)

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс физической культуры.

1. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:
- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
 - б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
 - в) правильное оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

2. Планирование спортивной тренировки – это:

- а) заранее подготовленный план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- б) предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, прогнозирование тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами;
- в) продуманный план-график на предстоящий сезон;
- г) рекомендованный план-график на предстоящий сезон;

3. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

- а) степень освоения техники вида спорта;
- б) повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- в) расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
- г) выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях.

4. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание? (*положение о соревнованиях*)

5. Основным средством формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом является (*игра*)

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

1. К оздоровительным видам гимнастики относятся :

- а) гигиеническая, лечебная, ритмическая гимнастика, физкультминутка
- б) гигиеническая, прикладная гимнастика, аэробика;
- в) утренняя, вводная, лечебная гимнастика;
- г) спортивно-прикладная, ритмическая, лечебная гимнастика.

2. ОРУ на гимнастической скамейке в младшем школьном возрасте применяются для :

- а) развития координационных способностей;
- б) увеличения разнообразия двигательных умений;
- в) развития координационных способностей, увеличения разнообразия двигательных умений и формирования коллективных действий.
- г) развития подвижности в крупных суставах и формирования коллективных действий;

3. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

- а) быстрого выноса маховой ноги;
- б) максимальной скорости разбега и отталкивания,
- в) способа прыжка,
- г) способа приземления;

4. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это (*упражнение*)

5. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является (*игровой метод*)

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

1. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач физической культуры

- а) метод
- б) методика
- в) методическое направление
- г) методический подход

2. Выберите средства для воспитания выносливости ...

- а) циклические упражнения
- б) упражнения, выполняемые кратковременно с максимальной скоростью

в) интенсивные упражнения любого характера

г) упражнения с отягощениями

3. Перечислите основные средства физического воспитания?

а) *физические упражнения, естественно-средовые факторы, гигиенические факторы;*

б) двигательные действия, водные процедуры, электролечение;

в) физическая культура, массаж, физические средства реабилитации;

г) урок физической культуры, утренняя гимнастика;

4. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание? (*положение о соревнованиях*)

5. В какой срок предоставляется отчет о проведенных соревнованиях в оргкомитет проведения соревнований? (*3 дня*)

ПК.2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

1. Для закаливания НЕ используются:

а) воздух;

б) вода;

в) *ЛФК;*

г) солнце

2. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

а) *от целей, которые ставит перед собой занимающийся;*

б) от времени занятия;

в) от уровня физической подготовленности;

г) от места занятия;

3. К видам производственной физической культуры относятся:

а) *вводная гимнастика;*

б) ходьба;

в) поход;

г) спортивная гимнастика.

4. Степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется: (*двигательное умение*)

5. Назовите два вида оздоровительной физической культуры (*Гигиеническая и рекреативная*)

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль , оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

1. Постоянное выполнение разных по характеру и интенсивности упражнений, оказывающих многостороннее влияние на физическое развитие и подготовленность студентов - это:

а) *учебный процесс*

б) контроль физического состояния

в) эффективное средство достижения физического совершенства

г) интеллектуальное развитие

2. Если в детско-юношеской спортивной школе создается команда, члены которой имеют разный возраст, образование и спортивный опыт, надо постараться создать для каждого равные возможности участия и реализации своих способностей:

а) равенство

б) *специализацию*

в) совместимость

г) однородность

3. Здоровый образ жизни – это:

а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;

- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования

4. Целенаправленная деятельность учителя по формированию у обучающихся положительных мотивов учения, организации восприятия, осмысления излагаемых фактов и явлений, умения пользоваться полученными знаниями и приобретать знания самостоятельно? (*Воспитание*)

5. Непосредственное обращение к ученику, предъявление ему определенных требований или предложений, является? (*косвенное обращение*)

ПК 2.5. Анализировать внеурочные занятия и мероприятия.

1. Структура методической деятельности спортивной школы включает следующие направления:

- а) организационно-методическую деятельность, учебно-методическую деятельность, научно-методическую деятельность;
- б) методическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность, соревновательную деятельность,
- в) методическую деятельность, прогностическую деятельность, учебно-тренировочную деятельность;
- г) тренировочную и соревновательную деятельность;

2. Рациональное построение подготовки спортсмена предполагает:

а) *планомерное увеличение уровня подготовленности спортсмена, или его относительную стабилизацию, что характерно для спортсменов высокого класса, находящихся на этапе сохранения высших достижений;*

б) технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности;

в) происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях,

г) происходит восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу;

3. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели :

а. Тренировочных и соревновательных воздействий;

б) *Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;*

в) Состояния внешней среды,

г) Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;

4. Требования Стандарта в области физической культуры и спорта к результатам освоения Программы представлены в виде (*целевых ориентиров*)

5. Как называется процесс постановки целей и конкретизации задач обучения и воспитания личности? (*Целеполагание*)

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :

а) индивидуальное, групповое;

б) *перспективное, текущее, оперативное планирование;*

в) оперативное, годичное, многолетнее;

г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл;

2. Микроциклом принято называть :

а) относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель;

б) серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки;

в) относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 месяцев;

г) одно тренировочное занятие;

3. Планирование в физическом воспитании — это:

а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;

б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;

в) упорядоченная деятельность преподавателя по реализации цели обучения, обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;

г) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для реализации поставленной цели;

4. Автоматизированное, технически правильное выполнение двигательных действий. (*двигательный навык*)

5. Какой обязательный критерий для включения вида спорта в Единую спортивную классификацию? (*наличие официальной федерации по виду спорта.*)

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учётом типа образовательной организации, особенностей класс/группы и отдельных обучающихся

1. Как называется программный документ по развитию сферы фк и с?

(*Стратегия развития ФК и С до 2030 г.*)

2. На какой период разрабатываются стратегии развития спорта и фк?

(*на 10 лет*)

3. 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

4. Основным документом при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, является:

а) Смета соревнований

б) *Положение соревнований*

в) Уставные документы организации

г) Конституция РФ

5. Согласно ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» тренер – это

а) физическое лицо, вступившее в трудовые отношения с работодателем

б) физическое лицо либо юридическое лицо (организация), вступившее в трудовые отношения с работником

в) *физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов*

г) физическое или юридическое лицо, осуществляющее посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве спортсменов и тренеров в профессиональный спортивный клуб

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт, образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

1. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора;
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора,
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады;
- Г) делегация Греции.

2. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора;
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора.
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады;
- г) делегация Греции;

3. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран;
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран,
- В) первая и вторая мировые войны;
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения;

4. Основным субъектом и объектом культуры выступает? (*Человек*)

5. Понятие «спорт высших достижений» ошибочно приравнивается к понятию: (*«Профессиональный спорт»*)

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :

- а) индивидуальное, групповое;
- б) перспективное, текущее, оперативное планирование;
- в) оперативное, годовое, многолетнее;
- г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл;

2. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :

- а) Индивидуальное, групповое;
- б) Перспективное, текущее, оперативное планирование;
- в) Оперативное, годовое, многолетнее;
- г) На микроцикл, мезоцикл, макроцикл;

3. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузки;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

в) правильное оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса;

4. Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия проводится? (*текущий контроль*)

5. Какой обязательный критерий для включения вида спорта в Единую спортивную классификацию? *(наличие официальной федерации по виду спорта)*

ПК 3.4.Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.Метод для количественной оценки качественных показателей в соревновательной деятельности называется:

- а) метрология;
- б) статистика,
- в) *квалиметрия;*
- г) информатика;

2.Шкала, по которой чем выше спортивный результат в соревнованиях, тем большей прибавкой очков оценивается его улучшение:

- а) пропорциональная;
- б) прогрессирующая;
- в) *сигмовидная;*
- г) обычная.

3. Характерной особенностью официально-делового стиля является:

- а) использование переносных значений слов;
- б) возможность совмещения деловой информации с элементами публицистики;
- в) субъективность изложения;
- г) *использование слов в их конкретном значении.*

4. Результатом аналитико-синтетической работы мышления, выраженным в общих суждениях и выводах, называется? *(обобщение)*

5. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет *(анкетирование)*