

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 ПССЗ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем, ч</b>
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	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общая характеристика теории физической культуры.</b>	<b>6</b>	
	<p><b>Содержание.</b>  <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.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b>                      Составление кроссвордов с использованием основных понятий из области физической культуры и спорта.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Содержание и методика занятий физическими упражнениями.</b>	<b>10</b>	
	<p><b>Содержание.</b>  <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.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	1,2

	<p><i>Двигательные умения и навыки.</i> Развитие двигательных способностей.</p> <p><i>Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.</i> Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания.</p> <p><i>Формы занятий физическими упражнениями.</i> Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий.</p>	2 2 2	
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Составление словаря с основными терминами дисциплины.</p>	4	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическая культура в различные периоды жизни человека.</b>	<b>10</b>	
	<p><b>Содержание.</b> <i>Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</i> Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</i> Общие аспекты физического воспитания школьников.</p> <p>Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.</p> <p><i>Физическая культура в высших образовательных учреждениях.</i> Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе.</p> <p><i>Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.</i> Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня.</p> <p><i>Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.</i> Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.</p>	2 2 2 2 2	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Составление таблицы об организации занятий физической культурой с различного возрастными группами.</p>	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Становление и развитие зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки.</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание.</b>		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	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка сообщений о развитии зарубежных систем физического воспитания.	6	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Становление и развитие отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки.</b>	<b>12</b>	
	<b>Содержание.</b> <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.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление хронологической таблицы основных этапов становления физической культуры и спорта в нашей стране.	4	
<b>Раздел 6.</b>	<b>История международного спортивного движения.</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание.</b> <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	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка сообщений о спортивных деятелях, руководителях международного спортивного движения.	4	
<b>Всего</b>		<b>84</b>	

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](http://www.rgufk.ru)
4. Региональный портал – [электронный ресурс]. Режим доступа: [uralgufk.ru](http://uralgufk.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.

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

<b>Становление и развитие отечественных систем физического воспитания и спортивной подготовки.</b>		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.

<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 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? (*Фетишизму*)

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 веществ;
- 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 проходить процедуру 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) *техничко-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)*