

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании Ученого совета факультета
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«03» 05 2023 г. ПРОТОКОЛ № 6
Декан факультета
 М.А. Королёв

Рассмотрена
на заседании кафедры ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН

«27» 01 2023 г. ПРОТОКОЛ № 6
Заведующий кафедрой
 И.А. Дымова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ)

Программа профессиональной подготовки разработана на основе действующих документов по дополнительному профессиональному образованию и нормативно-правовых документов по *(перечень нормативной документации по специфике программы)*

Программа дополнительного профессионального образования разработана на основе действующих документов по дополнительному профессиональному образованию и нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко»

Разработчик:

Наговицын Р.С. доктор педагогических наук, доцент

Правообладатель программы:

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко»

Аннотация программы

Целью реализации дополнительной профессиональной образовательной программы является совершенствование компетенций в области педагогики и методики реализации образовательной программы в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС через:

- получение знаний о методах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- совершенствование умений в аспекте здоровьесберегающих технологий в ОУ;
- приобретение навыков обеспечения охраны жизни и здоровья детей дошкольного и школьного возраста в учебно-воспитательном процессе в процессе реализации образовательной программы среднего образования в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

Содержание программы включает следующие модули:

- теория и методика обучения физической культуре;
- теория и методика спортивных и подвижных игр;
- психология физического воспитания;
- педагогика физической культуры и спорта;
- теория и методика легкой атлетики и лыжного спорта;
- лечебная и адаптивная физическая культура;
- здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии
- инклюзивное образование в области физической культуры и спорта;
- нетрадиционные системы физического воспитания;
- основы введения ГТО;
- научно-исследовательская и проектная деятельность в области физической культуры и спорта;
- основы введения ФГОС на уроке физической культуры;
- информационные технологии в обучении физической культуре.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа повышения квалификации:

Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2013 № 29444);

Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденный Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 № 37 (в ред. приказов Минздравсоцразвития России от 25.07.2005 № 461, от 07.11.2006 № 749, от 17.09.2007 № 605, от 29.04.2008 № 200, от 14.03.2011 № 194, от 15.05.2013 № 205);¹

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2010 № 18638), в ред. приказа Минздравсоцразвития России от 31.05.2011 N 448н;

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 № 1н (зарегистрирован в Минюсте России 23.03.2011 № 20237);

приказ Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников» (зарегистрирован в Минюсте России 12.03.2013 № 27609);²

письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 № АК-1879/06 «О документах о квалификации».

1.2 Цель реализации программы

Цель: программа имеет целью формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности и приобретения новой квалификации через формирование у слушателей основ педагогического мировоззрения, целостного представления о педагогическом процессе в общеобразовательной организации и детско-юношеской спортивной школы, его теоретических основах, сущности, структуре и компонентах; особенностях воспитания, обучения и развития детей школьного возраста, что позволит сформировать профессиональные компетенции, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретения новой квалификации.

Программа ориентирована на преемственность профессиональной переподготовки к основным образовательным программам высшего образования педагогическое образование, профиль "Физическая культура".

¹ Соответствующий квалификационный справочник включать в п.1.1.1 при наличии в перечне категорий слушателей и должностей руководителей, специалистов, указанных в данном квалификационном справочнике;

² Включить в п.1.1.1 при наличии в перечне категорий слушателей педагогических работников, указанных в приказе Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10.

1.3 Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Учитель физической культуры» «Тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы», включает:

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья), необходимой для профессиональной деятельности через:

- получение знаний о методах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей школьного возраста;

- совершенствование умений в аспекте здоровьесберегающих технологий в СОШ и ДЮСШ;

- приобретение навыков обеспечения охраны жизни и здоровья детей школьного возраста в учебно-воспитательном процессе в процессе реализации образовательной программы среднего образования в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

- совокупность средств, способов и методов деятельности, направленных развитие детей школьного возраста в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

Дисциплина ориентирует на учебно-воспитательную, социально-педагогическую, организационно-управленческую, культурно просветительскую виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;

- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;

- организация и проведение внеклассных мероприятий; в области научно-методической деятельности:

- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации в области социально-педагогической деятельности:

- планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания;

- оказание помощи в социализации учащихся в области культурно- просветительной деятельности:

- формирование общей культуры учащихся; в области организационно-управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, рациональная организация учебного процесса;

- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;

- ведение школьной и классной документации;

- организация контроля за результатами обучения и воспитания; - организация внеурочной деятельности.

Объектами профессиональной деятельности являются: дети школьного возраста.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- должен знать:

1. основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;
2. эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
3. дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
4. методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения,
5. методику подготовки спортсменов;
6. возрастно-половое закономерное развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
7. методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
8. методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

- должен уметь:

9. формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, к подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
10. применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
11. планировать и проводить основные пики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
12. оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
13. осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
14. уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
15. использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
16. применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
17. применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
18. применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
19. определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

- должен владеть:

20. командным голосом, навыком организации и управления группой, навыком оказания помощи и страховки.

1.4 Требования к результатам освоения программы

Индекс компетенции по ФГОС	Содержание компетенции	Требования к уровням освоения		
		Знает (З-1, З-2, З-3)	Умеет (У-1, У-2, У-3)	Владеет (В-1, В-2, В-3)
ОК-5 ОК-7 ОПК-1 ОПК-4 ПК-4 ПК-7	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе Понимает социальную значимость своей будущей профессии. Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; знает основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	Умеет использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; взаимодействовать с коллегами, к работе в коллективе.	Владеет мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности и осознанием социальной значимости своей будущей профессии - навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; - ответственностью за результаты своей профессиональной деятельности.

В процессе переподготовки предполагается **формирование компетенций**, обозначенных в «Профессиональном стандарте педагога»:

1. Знать специфику школьного образования и особенности организации образовательной работы с детьми разного возраста.
2. Знать общие закономерности развития ребенка.
3. Уметь организовывать ведущие в школьном возрасте виды деятельности:
4. Владеть теорией и педагогическими методиками физического, познавательного и личностного развития детей.
5. Уметь планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого учащегося.

6. Участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка в период пребывания в образовательной организации.

1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

Среднее профессиональное образование

Высшее профессиональное образование.

1.6 Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе –300 часов (8 з.е.), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Из них 146 ч. - аудиторная работа, 144 ч. самостоятельная работа.

1.7 Форма обучения

форма обучения - без отрыва от работы, занятия проходят по субботам.

Форма обучения устанавливается при наборе группы слушателей и фиксируется в договорах с заказчиками на оказание образовательных услуг.

1.8 Режим занятий

Занятия (аудиторные) проводятся 1 раз в неделю по 12 ч. (из них 6 час. - самостоятельная работа.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

Основным документом программы является учебный план.

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость	По учебному плану, часы								СРС, час.	Текущий контроль**			Промежуточная аттестация	
		Аудиторные занятия*, час.				Дистанционные занятия, час.					РК РГР Реф.	КР	КП	зачет	экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1. Теория и методика обучения физической культуре	54				28					24					2
1. Теоретические основы обучения физической культуре	18				8					8					
2. Методические основы обучения физической культуре	18				10					8					
3. Основы введения ФГОС на уроке ФК	18				10					6					
Модуль 2. Теория и методика спорта	54				28					26				+	
1. Теоретические основы обучения спортивных и подвижных игр	8				4					4					
2. Методические основы обучения спортивных и подвижных игр	10				6					4					
3. Теория и методика легкой атлетики и лыжного спорта	18				10					8					
4.Нетрадиционные системы ФВ и спорта	18				8					10					
Модуль 3. Психолого-педагогические и медико-биологические	108				52					54					2

основы обучения ФКиС														
1. Психология ФВ	18				10					8				
2. Педагогика ФКиС	36				18					16				
3. Лечебная и адаптивная ФК	18				8					10				
4. ЗОЖ и здоровьесберегающие технологии	18				8					10				
5. Инклюзивное образование в области ФКиС	18				8					10				
Модуль 4. Методологические основы ФКиС	72				36					36			+	
1. Основы введения ГТО	36				18					18				
2. Научно-исследовательская и проектная деятельность в ФКиС	18				10					8				
3. Информационные технологии в обучении ФК	18				10					8				
Экзамен	12									6				6
ИТОГО:	300				146					144				10
Итоговая аттестация	Экзамен													

2.2 Дисциплинарное содержание программы

Уровни освоения компетенций.

Ступеней уровней освоения компетенции □ три.

Первый уровень пороговый. Он формируется из компоненты **знать**. Оценивается как удовлетворительная оценка.

Второй уровень, продвинутый, он формируется из требований к компоненте **уметь**. Оценивается «хорошо».

Третий уровень – высокий. Он формируется из компоненты **владеть**. Оценивается «отлично».

№	Тема	Форма контроля
1	2	3
1.	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	Презентация
2.	1. Двигательная деятельность в жизни человека: в обеспечении малой жизнедеятельности, эффективного освоения профессии, продуктивности трудовой деятельности.	
3	Физическая активность человека на основе двигательной деятельности как результат формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	
4	Профессионально-физкультурное образование в системе реформирования образования.	Обсуждение на круглом столе
5.	Отечественная система физического воспитания	
6.	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	

7	Средства физического воспитания	
8.	Методы физического воспитания	
9.	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	
10.	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Письменная контрольная работа
11	Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	
12	Методика воспитания физических качеств.	
13.	Формы построения занятий в физическом воспитании.	Обсуждение на круглом столе
14	Планирование и контроль в физическом воспитании	
1	2	3
15	Физическое воспитание детей раннего дошкольного возраста.	Презентация
16.	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	
17.	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	
18.	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	
19.	Формы организации физического воспитания детей школьного возраста	
20.	Разработка документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе	Презентация
21	Физическое воспитание студенческой молодежи	
22	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	
23	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	
24	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
25	Оздоровительная физическая культура и ее основные направления	Сообщение на круглом столе

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Например:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3

Спортивный зал	Практические занятия	Мячи, скакалки, обручи, спортивные маты
Аудитория	Лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска учебные макеты для изучения основ микропроцессорной техники
Компьютерный класс	Практические занятия	компьютеры, инструментальная система программирования контроллеров на стандартных языках ISaGRAF (реализация стандарта МЭК (IEC) 61131-3)

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Основная литература

1. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119698.html> (дата обращения: 26.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 26.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафощин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94698.html> (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94698>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492748> (дата обращения: 26.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492771> (дата обращения: 26.03.2023).
3. Афанасьев, В. В. Методология и методы научного исследования : учебное пособие для вузов / В. В. Афанасьев, О. В. Грибкова, Л. И. Уколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02890-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492350> (дата обращения: 30.03.2022).
4. Бурмистрова, Е. В. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся : учебное пособие для вузов / Е. В. Бурмистрова, Л. М. Мануйлова. —

Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15400-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/499048> (дата обращения: 30.03.2023).

5. Дрещинский, В. А. Методология научных исследований : учебник для вузов / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07187-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492409> (дата обращения: 30.03.2023).

6. Наговицын, Р.С. Воспитание будущих педагогов как классных руководителей средствами физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие / Глазов. гос. пед. ин-т им. В.Г. Короленко; Р.С. Наговицын. — Глазов : ГГПИ, 2011. — 112 с. — ISBN 978-5-93008-142-8. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/719741> (дата обращения: 30.03.2023)

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Физическая культура и спорт»

Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru>

электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа <https://polpred.com>

Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки ЭКБСОН. Режим доступа <http://www.vlibrary.ru>

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Фонд оценочных средств

2. «Методика обучения физической культуре»

3. Проектируемые дисциплинарные результаты сформированности компетенций

4. Результат ОК-5: применяет методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

5. Результат ОК-7: применяет основы взаимодействия с коллегами, к работе в коллективе по организации физкультурной деятельности учащихся.
6. Результат ОПК-1: способен применять знания в области физической культуры, принимая их социальную значимость в своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.
7. Результат ОПК-4: способен применять знания в области физкультурно-массовой работы в школе, принимая ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.
8. Результат ПК-4: применяет и использует возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.
9. Результат ПК-7: применяет и использует знания по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Результат ОК-5: готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Типовая контрольная работа

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Обучающиеся показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
2. Признаки урочной формы занятий и классификация уроков по признаку дидактических задач.
3. Особенности организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Особенности содержания и основных методических линий детей подросткового возраста.
5. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию ЗОЖ детей и молодежи.
6. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам.
7. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
8. Задачи прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
9. Содержание физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений

Типовой тест.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;

- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Назовите вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях?

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Определите основное средство физического воспитания?

- а) физические упражнения;
- б) специальные физические упражнения;
- в) силы природы;
- г) тренажеры.

3. Какова длительность урока по физической культуре в школе?

- а) 30-35 мин;
- б) 50 мин;
- в) 40- 45 мин;
- г) около 60 мин.

4. Какое количество уроков физической культуры в неделю в школе?

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 4 раза в неделю;
- в) 1 раз в неделю;
- г) 3 раза в неделю.

5. Какова цель физкультурных пауз и минуток общеобразовательных уроках в школе?

а) снятие утомления, повышение продуктивности умственной деятельности, предупреждение нарушений осанки;

- б) повышение уровня физической подготовки;
- в) укрепление здоровья;
- г) улучшение физического развития.

6. Выявите определение, что такое физические упражнения?

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

7. Определите основной документ, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в государственных учреждениях всех уровней?

- а) учебная программа по физическому воспитанию;
- б) поурочный план;
- в) тематический план;
- г) план педагогического контроля и учета.

8. Что понимают под закаливанием организма?

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) купание в холодной воде и обливание;
- в) сочетание воздушных ванн и гимнастики;

г) солнечные ванны.

9. Какое определение понятия «физические качества» верно?

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной игровой деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

10. Форма организации занятий физическими упражнениями применяемая в школе:

а) тренировка;

б) урок;

в) секция;

г) физкультурная работа туристской направленности.

Типовая контрольная работа.

Время выполнения заданий: 30 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1 задание. Определить специфику проведения занятий по легкой атлетике в 1 классе.

2 задание. Описать особенности методики преподавания лыжной подготовки в 4 классе.

3 задание. Перечислить методы, приемы, упражнения и задания, применяемые во время проведения уроков по гимнастике в 3 классе.

Результат ОК-7: готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе по организации физкультурной деятельности учащихся.

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

Пример теста:

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

2. Основные принципы рационального питания школьника:

а) Определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме;

б) баланс энергии во время приема пищи, соблюдение режима приема воды.

в) Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, соблюдение режима питания, нормализация белков, жиров и углеводов.

г) Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; соблюдение режима питания.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную.

б) слабую, среднюю, сильную;

- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную;

4. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- а) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- б) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- в) После занятия надо принять холодный душ.
- г) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

6. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

7. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

8. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

- а) 2, 4, 5.
- б) 1, 2, 4.
- в) 3, 4, 5.
- г) 1, 3, 5.

9. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.
- б) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- в) отсутствуют наследственные хронические заболевания;
- г) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

10. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- а) неудовлетворенность своим социальным положением дома или в коллективе;
- б) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

- в) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- г) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека.

Результат: знает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Какое понятие из указанных ниже включает в себя остальные: физическая культура, физическое воспитание, физкультурное образование, спорт.
2. В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
4. Как систематические занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат?
5. Какие принципы используются в системе физического воспитания?
6. Чем отличается двигательный навык от умения.
7. Объясните важность соблюдения режима труда и отдыха.
8. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ?
9. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от соблюдения норм ЗОЖ.
10. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от работы иммунной системы.

Результат: понимает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Составьте индивидуальный дневной двигательный режим.
2. Осуществите самоконтроль дыхательной системы при занятиях ФК.
3. Осуществите самоконтроль функциональных характеристик при занятиях ФК.
4. Составьте индивидуальную тренировку по оздоровительному бегу.
5. Проведите физкультурную эстафету.
6. Составьте план физкультурно-оздоровительного мероприятия.
7. Проведите национальные игры.
8. Объясните правила соревнований по волейболу.
9. Объясните правила соревнований по баскетболу.
10. Объясните правила соревнований по мини-футболу.

Результат: применяет методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Результат ОПК-1: осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

Типовая контрольная работа

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Технология составления поурочного четверного плана (определение и планирование задач обучения, структура обучения двигательному действию).
2. Годовой план-график.
3. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры, (познавательная и двигательная активность).
4. Организационное обеспечение урока (групповая, фронтальная, индивидуальная организация учебной деятельности).
5. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.
6. Подготовка к уроку (этапы подготовки).
7. Требования к проведению урока физической культуры.

Типовая контрольная работа

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания

1. Классификация уроков физической культуры, содержание и структура урока физической культуры.
2. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.
3. Структура программы с оздоровительной направленностью, структура программы со спортивной направленностью.
4. Организация физического воспитания школьников (значение, задачи, формы организации).
5. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
6. Этап закрепления приобретенного элементарного умения (задачи и методы обучения).
7. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков (задачи и методы обучения).
8. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.

Типовые тестовые задания

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Виды планируемых учебных действий по ФГОС бывают предметные, познавательные, коммуникативные, личностные и:

1. Оперативные
2. Регулятивные
3. Демонстративные
4. Физические

2. К какому УУД относится действие: «Оценить результат своей деятельности»:

1. Коммуникативные
2. Личностные
3. Регулятивные
4. Познавательные

3. К какому УУД относится действие: «Осуществить рефлексию своего отношения к содержанию темы»:

1. Личностные
2. Регулятивные
3. Оперативные
4. Познавательные

4. К какому УУД относится действие: «Умеет правильно выполнять акробатические упражнения»:

1. Предметные
2. Регулятивные
3. Личностные
4. Познавательные

5. К какому УУД относится действие: «Умение ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания»:

1. Познавательные
2. Регулятивные
3. Личностные
4. Предметные

6. К какому УУД относится действие: «Умение демонстрировать понимание изученного материала и высказывать свое отношение к содержанию темы»:

1. Предметные
2. Регулятивные
3. Познавательные
4. Личностные

7. К какому этапу урока относится команда: «А, теперь поделитесь мнениями об уроке. Попрошу желающих вытянуть карточку и высказать своё мнение»:

1. Предметный
2. Познание
3. Закрепление
4. Рефлексия

8. Система физического воспитания это:

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
2. Мировоззренческие установки направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

3. Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).

4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: обще-подготовительном и специализированном.

9. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.

2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку и укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.

4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, связи физического воспитания с практикой и принцип оздоровительной направленности.

2. Принцип формирования физической культуры личности, принцип прикладности, систематичности и регулярности.

3. Принципы профессионально-прикладной физической подготовки и комплексного использования различных факторов физической культуры для полного общего развития.

4. Принцип связи культурной деятельности с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Тестовое задание

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Какую основу социологии составляет учение о функционировании и развитии общества, содержание которого определяется объективной необходимостью и проявляется в виде потребности, которая выступает в качестве непосредственной движущей силы общества:

1. Концептуальную
2. Методологическую
3. Теоретическую
4. Технологическую

2. Что изучает социология физической культуры и спорта:

1. Функционирование социальной сферы общества, взаимодействие и совместную деятельность людей, их общностей в различных областях общественной жизни

2. Физическую культуру и спорт как вид социальной деятельности, их место в обществе, социализации людей, формирование личности, интеграции людей в общественную жизнь.

3. Общность спортсменов, начиная с малых групп (команд), семей спортсменов и тренеров.

4. Отношение, которое проявляется и как интерес (через него происходит поиск предмета удовлетворения потребности), и как оценка потребностей в ценностных ориентациях личности

3. Основная задача «Права в сфере физической культуры и спорта»:

1. Знание и применение правовых основ и положений нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность в сфере физической культуры и спорта.

2. Знание и применение международных и олимпийских правовых основ и положений нормативно-правовых актов.

3. Знание и применение правовых основ деятельности международных физкультурно-спортивных организаций

4. Регулирование деятельности Международного спортивного арбитража

4. Что понимается под правовой основой структуры и содержания, специфики регламентации спортивной деятельности с учетом особенностей видов спорта:

1. Уставы федераций по видам спорта

2. Уставы квалификационных соревнований

3. Международные правила по видам спорта

4. Спортивная хартия Европы

5. Закон сохранения информации в физической культуре и спорте заключается в том, что:

1. Информационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

2. Информационные процессы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности спортивных структур России, которые имеют различную степень активности.

3. Компетентностные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

4. Квалификационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

6. Закон информационного равновесия в физической культуре и спорте заключается в том, что:

1. Информация должна обладать сведениями об энергии, движении, массе (дозе), аудитории и времени, которые являются свойствами информационного воздействия.

2. Информационные процессы являются неотъемлемой частью жизнедеятельности спортивных структур России, которые имеют различную степень активности.

3. Информационные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности.

4. Компетентностные процессы являются основной частью жизнедеятельности физкультурных структур России, которые имеют различную степень активности

7. Благодаря чему можно определять рейтинг спортивных команд и отдельных спортсменов сборных команд страны, различных спортивных клубов, кафедр физического воспитания вузов; физкультурно-спортивных деятелей, ученых и специалистов в стране и регионах:

1. Спортивным правилам

2. Паспортизации

3. Информатизации

4. Уставом федераций по спорту

8. Под техникой физических упражнений понимают:

1. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.
2. Способы выполнения конкретных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с умеренной эффективностью.
3. Способы выполнения конкретных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с максимальной эффективностью.
4. Способы выполнения двигательных действий для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия.

9. Эффект физических упражнений существенно зависит от:

1. Биомеханических характеристик отдельных движений.
2. Морфологических характеристик отдельных движений.
3. Физиологических характеристик отдельных движений.
4. Анатомических характеристик отдельных движений.

10. Основными отличительными признаками физического упражнения являются:

1. Решается педагогическая задача, выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, создается возможность для развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении.
2. Решается профессионально-прикладная задача, выполняется в соответствии с закономерностями физической культуры, создается возможность для развития всех органов и систем организма в оптимальном соотношении.
3. Решается психолого-педагогическая задача, выполняется в соответствии с принципами физического образования, создается возможность для развития всех систем организма в оптимальном соотношении.
4. Решается педагогическая задача, выполняется в соответствии с закономерностями физического образования и развития, создается возможность для развития физических качеств.

Результат ОПК-4: способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

- а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе
- б) аэробика
- в) альпинизм
- г) велосипедный спорт

2. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

- а) сразу после уроков в школе.
- б) перед выполнением домашних заданий.
- в) до еды.
- г) перед сном.

3. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью...

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения.

- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

4. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

- а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
- б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
- в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
- г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

7. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

8. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- а) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
- б) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- в) Росто-весовыми показателями;
- г) Физической подготовленностью.

9. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 80 – 85 уд./мин.;
- в) 85 – 90 уд./мин.

10. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца
- б) Дать нашатырный спирт
- в) Искусственное дыхание
- г) Вызвать врача

Результат: знает основы своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Расскажите об утомлении и переутомлении.

2. Назовите средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

3. Перечислите признаки и стадии утомления у ребенка.

4. Расскажите правила соревнований по русской лапте.

5. Объясните правила соревнований по шахматам и русским шашкам.

6. В чем заключается комплексная оценка уровня здоровья подростка.

7. Охарактеризуйте подготовительную часть учебно-тренировочного занятия.

8. В чем заключаются гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?

9. Расскажите об особенностях проведения спортивных игр в зале.

10. Расскажите об особенностях проведения туристического похода.

Результат: понимает ответственность за результаты своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Проведение туристической полосы.
2. Составление плана туристического похода.
3. Проведение национальных игр.
4. Осуществление судейства по избранному виду спорта.
5. Проведение подвижных игр в плавательном бассейне.
6. Проведение подвижных игр на зимнем катке.
7. Осуществление соревнований по спортивному ориентированию.
8. Составление и проведение физкультурной минутки.
9. Составление и проведение физкультурной паузы и заминки.
10. Осуществление подвижных игр и массовых физкультурных мероприятий с родителями и детьми.

Результат: способен применять знания в области физкультурно-массовой работы в школе, принимая ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.

Результат ПК-4: применяет и использует возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

Типовые тестовые задания

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Научкой доказано, что здоровье человека только:

1. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% -от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни
2. На 5-10% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20-25% -от генетических факторов, на 20-25% - от состояния окружающей среды и на 50-55% - от условий и образа жизни
3. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 25-30% -от генетических факторов, на 15-20% - от состояния окружающей среды и на 40-45% - от условий и образа жизни
4. На 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20-25% -от генетических факторов, на 25-30% - от состояния окружающей среды и на 40-45% - от условий и образа жизни

2. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции:

1. Принцип развивающей направленности
2. Принцип профилактической направленности
3. Принцип оздоровительной направленности
4. Принцип умеренности нагрузок

3. Регулярное применение физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и:

1. Предупреждает преждевременное старение
2. Содействует продвижению по карьерной лестнице
3. Увеличивает нравственные качества
4. Все выше перечисленное

4. Физическая культура, направленная на использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин, это:

1. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
3. Физкультурно-оздоровительная физическая культура
4. Оздоровительно-развивающая физическая культура

5. Физическая культура, включающая различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), это:

1. Гигиеническая физическая культура
2. Оздоровительная физическая культура
3. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

6. У какого вида физической культуры основная цель - увеличение продолжительности жизни, уменьшение риска нарушения здоровья и улучшение телосложения:

1. Оздоровительно-профилактическая физическая культура
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
3. Лечебная физическая культура
4. Гигиеническая физическая культура

7. Какой принцип оздоровительной физической культуры основан на выборе тренирующих воздействий и их организации с учетом моторной специфики конкретного вида двигательной активности, знаний функциональных и адаптационных возможностей организма:

1. Принцип оздоровительной последовательности
2. Принцип «не навреди»
3. Принцип моторной целесообразности
4. Принцип биологической целесообразности

8. Основной обмен — это количество энергии, затрачиваемое организмом в полном покое через 12 — 16 ч после еды при температуре окружающей среды 16 — 20 °С. У взрослого человека он составляет в среднем:

1. 1 ккал на 1 кг массы тела в 1 ч и достигает 1300 — 1800 ккал в сутки
2. 1 ккал на 0,8 кг массы тела в 1 ч и достигает 1100 — 1400 ккал в сутки
3. 1 ккал на 1,2 кг массы тела в 2 ч и достигает 900 — 1100 ккал в сутки
4. 1 ккал на 1 кг массы тела в 0,5 ч и достигает 1700 — 2200 ккал в сутки.

9. Наука, которая изучает особенности опорно-двигательного аппарата человека, рассматривает состав, структуру движений тела и его частей в пространстве и во времени в физических упражнениях:

1. Биохимия
2. Биомеханика

3. Биофизика
4. Биометрика

10. Сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях это:

1. Биомеханика осанки
2. Биофизика осанки
3. Биометрика тела
4. Биодинамика осанки

Результат: понимает возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Разработка теста в Microsoft Office Excel по физкультурной тематике.
2. Составление презентаций по физкультурной тематике.
3. Реализация видео-роликов по физкультурной тематике.
4. Разработка проектов по физической культуре и видам спорта.
5. Составление классификаций мобильных приложений по физкультурной тематике.
6. Ведение блогов в интернете по физкультурной тематике.
7. Реализация групп социальных сетей по физкультурной тематике.
8. Популяризация сообществ в социальных сетях по физкультурной тематике.

Результат: применяет и использует возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

Результат ПК-7: готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

1. Личная гигиена включает...

- а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.
- в) Гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.
- г) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

2. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?

- а) Образ жизни людей; состояние окружающей среды; материальные факторы; деятельность учреждений образования
- б) Условия жизни людей; состояние флоры и фауны; деятельность учреждений образования и лесного хозяйства
- в) Условия и образ жизни людей; состояние окружающей среды; генетические факторы; деятельность учреждений здравоохранения
- г) Условия и образ жизни людей; географические факторы; генетические факторы; деятельность учреждений МЧС

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- 4. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:
 - а) Конституционное, физическое, психологическое, нравственное
 - б) Соматическое, физическое, психологическое, эстетическое
 - в) Соматическое, физическое, психическое, нравственное
 - г) Соматическое, физиологическое, психическое, правовое
- 5. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»?
 - а) С
 - б) Е
 - в) А
 - г) D
- 6. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:
 - а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног
 - б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме
 - в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма
 - г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма
- 7. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:
 - а) Углеродов, витаминов и минеральных веществ
 - б) Белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ
 - в) Белков, и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минимальное количество минеральных веществ
 - г) Белков, жиров и углеводов, а также минимум витаминов и минеральных веществ
- 8. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.
 - 1) Деятельность учреждений здравоохранения.
 - 2) Наследственности.
 - 3) Состояние окружающей среды.
 - 4) Условия и образ жизни.
 - а) 1, 2, 3, 4.
 - б) 2, 4, 1, 3.
 - в) 4, 3, 2, 1.
 - г) 3, 1, 4, 2.
- 9. Индивидуальное развитие организма в биологии называется....
 - а) Геронтология.
 - б) Онтогенез.
 - в) Ретардация.
 - г) Гомеостаз.
- 10. Какими показателями характеризуется понятие – физическое состояние?
 - а) Степенью развития двигательных качеств.
 - б) Антропометрическими данными.
 - в) Состоянием здоровья.
 - г) Всеми тремя показателями.

Результат: знает основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью...
- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
 - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения.
 - в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
 - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
2. Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...
- а) переоценивают свои возможности.
 - б) следуют указаниям преподавателя.
 - в) владеют навыками выполнения движений.
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
3. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна для ... направления физкультурного движения.
- а) общеприкладного
 - б) корригирующего
 - в) спортивного
 - г) рекреационного
4. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.
- а) А.
 - б) В.
 - в) С.
 - г) РР
5. Темпы роста и развития организма и его окончательные размеры тела преимущественно определяются генетической программой развития. К числу таких генетических факторов относятся:
- а) ДНК, хромосомы, тип конституции, темпы биологического созревания и старения организма
 - б) ДНК, хромосомы, антропометрия, темпы психического созревания и старения организма
 - в) ДНК, рибосомы, тип конституции, темпы старения организма
 - г) РНК, антропометрия, темпы развития организма
6. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...
- а) сразу после уроков в школе.
 - б) перед выполнением домашних заданий.
 - в) до еды.
 - г) перед сном.
7. Что такое здоровый стиль жизни?
- а) Способ жизнедеятельности личности
 - б) Повседневная деятельность личности в обществе
 - в) То же, что и здоровый образ жизни
 - г) Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни
8. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни называется...
- а) Здоровым стилем жизни.
 - б) Физкультурно-спортивной деятельностью.
 - в) Гигиеническими нормами.
 - г) Рекреационным направлением в физическом воспитании.
9. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?
- а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 80 – 85 уд./мин.;

в) 85 – 90 уд./мин.

10. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

Результат: понимает необходимость обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

а) Массаж сердца

б) Дать нашатырный спирт

в) Искусственное дыхание

г) Вызвать врача

2. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

3. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

а) 2, 4, 5.

б) 1, 2, 4.

в) 3, 4, 5.

г) 1, 3, 5.

4. Каковы причины возникновения вредных привычек:

а) неудовлетворенность своим социальным положением дома или в коллективе;

б) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

в) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

г) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

5. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

6. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

б) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

- в) отсутствуют наследственные хронические заболевания;
 - г) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
7. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым?
- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);
 - б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
 - в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
 - г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур?
8. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
- а) закаливания и физиотерапевтических процедур;
 - б) совершенствования телосложения;
 - в) обеспечения полноценного физического развития;
 - г) формирования двигательных умений и навыков.
9. Гигиена – это...
- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
 - б) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
 - в) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
10. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей...
- а) горячую температуру;
 - б) теплую температуру;
 - в) температуру тела;
 - г) прохладную температуру.
- Результат: применяет и использует знания по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Типовой тест 2.

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
- А. Скоростным индексом.
 - Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
 - В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
 - Г. Скоростной выносливостью.
2. Отличительными признаками двигательного умения являются:
- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
 - Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
 - В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
 - Г. Стабильность, экономичность, вариативность.
3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.
- А. Физическая рекреация.
 - Б. Спорт.
 - В. Физическое воспитание.
 - Г. Физическая реабилитация.
4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.
- А. Сила тяжести собственного тела.

- Б. Сила реакции опоры.
 - В. Реактивные силы.
 - Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).
5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...
- А. Специально-подготовительные упражнения.
 - Б. Соревновательные упражнения.
 - В. Собственно тренировочные упражнения.
 - Г. Общеподготовительные упражнения.
6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1. Физическое воспитание; 2. Движение; 3. Физическая культура; 4. Физическое упражнение.
- А. 2,4,1,3.
 - Б. 3,1,4,2.
 - В. 2,4,3,1.
 - Г. 1,3,4,2.
7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?
- А. Основой техники.
 - Б. Содержанием физического упражнения.
 - В. Основным (ведущим) звеном техники.
 - Г. Деталью техники.
8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...
- А. Недовосстановления работоспособности.
 - Б. Полного восстановления работоспособности.
 - В. Сверхвосстановления.
 - Г. Повышенной работоспособности.
9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:
- А. Принцип сознательности и активности.
 - Б. Принцип доступности и индивидуализации.
 - В. Принцип научности.
 - Г. Принцип связи теории с практикой.
10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...
- А. Физиологических зон мощности.
 - Б. Спортивной специализации.
 - В. Особенности мышечной деятельности.
 - Г. Биомеханической структуры движений.
11. Физическая нагрузка – это...
- А. Изменение форм и функций организма.
 - Б. Установление общественно значимых результатов.
 - В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
 - Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.
12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:
- А. Великая дидактика.
 - Б. Мир чувственных вещей в картинках.
 - В. Об искусстве гимнастики.
 - Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:

- А. Внешняя.
- Б. Внутренняя.
- В. Локальная.
- Г. Общая.

14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений

относят:

- А. Пространственные характеристики.
- Б. Временные характеристики.
- В. Пространственно-временные характеристики.
- Г. Ритмические характеристики.

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего

наибольшее влияние на его проявление:

1. Выносливость.	а. Белые мышечные волокна.
2. Быстрота.	б. Умственные способности.
3. Координационные способности.	с. Число двигательных единиц.
4. Мышечная сила.	д. Красные мышечные волокна.

А. 1а, 2д, 3б, 4с.

Б. 1д, 2а, 3б, 4с.

В. 1с, 2б, 3д, 4а.

Г. 1б, 2д, 3с, 4а.

18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:

- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
- Б. Циклические упражнения аэробного характера.
- В. Упражнения локального характера.
- Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.

19. Под методами физического воспитания понимают:

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- Г. Способы применения физических упражнений.

20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...

- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
- Б. Корпус технического элемента.
- В. Основа техники.
- Г. Основное (ведущее) звено техники.

21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:

- А. Простые и сложные.
- Б. Элементарные и комплексные.
- В. Начальные и конечные.
- Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.

22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.

- А. Иррадиация.
- Б. Стабилизация.
- В. Гетерохронизация.
- Г. Концентрация.

23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?

- А. Трудовое.
- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

27. Какой метод воспитания называют упорядоченной совокупностью приемов морального и материального стимулирования занимающихся?

- А. Поощрение.
- Б. Убеждение.
- В. Наказание.
- Г. Практического приучения.

28. Синонимом понятия «суперкомпенсация» является:

- А. Сверхвосстановление.
- Б. Недовосстановление.
- Г. Разновременность восстановительных процессов.
- Д. Перетренированность.

29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.
- В. Изометрическом режиме работы.
- Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

31. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал - это

- А. Реакция выбора.
- Б. Простая реакция.
- В. Сложная реакция.
- Г. Реакция на движущийся объект.

32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

33. Какой программы по физическому воспитанию или физической культуре для общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. «Антистрессовая пластическая гимнастика».
- Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
- В. «Программа по физической культуре учащихся 1-4 классов, основанная на одном виде спорта (легкая атлетика)».
- Г. «Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)».

34. Дошкольный период приходится на возраст ребенка:

- А. 3-7 лет.
- Б. 5-7 лет.
- В. 1-7 лет.
- Г. 1-3 года.

35. Какой формы организации занятий физическими упражнениями НЕ существует?

- А. Урок.
- Б. Фронтальная форма.
- В. Гимнастика до учебных занятий.
- Г. Учебно-тренировочное занятие.

36. Какой группы здоровья обучающихся общеобразовательных школ НЕ существует?

- А. Основная группа.
- Б. Подготовительная.
- В. Заключительная.

Г. Специальная.

37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...

А. Годичный макроцикл тренировки.

Б. Мезоцикл.

В. Мегацикл.

Г. Квадроцикл.

38. На основании каких показателей НЕ судят о физическом развитии человека?

А. Антропометрические данные.

Б. Показатели здоровья.

В. Показатели развития физических качеств.

Г. Спортивный результат на основных стартах.

39. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:

А. Оперативный.

Б. Текущий.

В. Итоговый.

Г. Ближайший.

40. Для выяснения реакции сердечно-сосудистой системы занимающегося на нагрузку чаще всего применяют:

А. Хронометрирование.

Б. Наблюдение.

В. Пульсометрию.

Г. Электрокардиографию

Методические указания по проведению процедуры контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего обучения по программе.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего учебного года.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций

Примерные задания к промежуточной аттестации:

1. Место дисциплины Методика преподавания предмета «Физическая культура» в структуре содержания подготовки педагогов физической культуры.
2. Цели и задачи различных циклов технологии преподавания предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ОО
3. Определение и взаимосвязь понятий: методика обучения предмету «Физическая культура», дидактика физической культуры, учебный предмет физическая культура», дидактика, методика предмета, физическое воспитание, физкультурное образование.

4. Предмет «Физическая культура» в содержании физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений: место, функции, цель, содержание.
5. Характеристика комплекса педагогических задач предмета «Физическая культура».
6. Характеристика основных этапов становления предмета «Физическая культура» как учебной дисциплины.
7. Основные принципы перестройки современного школьного физкультурного образования.
8. Содержание основных концепций модернизации учебного предмета «Физическая культура».
9. Системный подход к построению учебного процесса по предмету «Физическая культура».
10. Предмет «Физическая культура» в структуре содержания общего образования: место, функции, цель, задачи, особенности содержания.
11. Общая характеристика педагогической системы учебного предмета «Физическая культура»: определение, элементы, структура, функции.
12. Цель как системообразующий элемент педагогической системы учебного предмета «Физическая культура» в структуре его педагогической системы (определение, функции, формулировка).
13. Взаимосвязь цели предмета физической культуры с целями национальной системы физического воспитания, образования, ее школьного звена и форм организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.
14. Содержание образования по предмету «Физическая культура»: определение, место в педагогической системе, уровни представления.
15. Характеристика основных документов, регламентирующих содержание образования по предмету физическая культура.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) общего образования: определение, назначение, содержание.
17. Требования к образовательным результатам по предмету «Физическая культура» (предметные, метапредметные, личностные).
18. Сравнительный анализ ФГОС нового поколения и ФГОС 2004 года.
19. Обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура».
20. Общая характеристика комплексной программы по предмету «Физическая культура». В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
21. Общая характеристика примерной рабочей по физической культуре А.П. Матвеева.
22. Содержание федерального, регионального, местного компонентов содержания образования по предмету «Физическая культура».
23. Дидактические процессы как элемент педагогической системы предмета «Физическая культура»: определение, место в структуре, функции.
24. Учитель и учащиеся как главные субъекты дидактического взаимодействия.
25. Педагогические, психолого-физиологические основы обучения двигательным действиям на уроках физической культуры.
26. Структура и содержание дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
27. Особенности поэтапной структуры дидактических процессов по предмету «Физическая культура» по сравнению с процессом обучения в спортивной тренировке.
28. Особенности обучения на уроках физической культуры по сравнению с другими образовательными предметами.
29. Характеристика подготовительного этапа в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».

30. Характеристика этапа формирования первоначального умения в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
31. Характеристика этапа формирования двигательного навыка в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
32. Характеристика этапа закрепления двигательного навыка в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
33. Характеристика этапа формирования инструктивных умений и навыков в структуре дидактических процессов по предмету «Физическая культура».
34. Методы обучения двигательным навыкам в поэтапной структуре дидактических процессов на уроках физической культуры.
35. Особенности применения методов обучения двигательным действиям в поэтапной структуре дидактических процессов на уроках физической культуры.
36. Особенности применения методов формирования знаний в поэтапной структуре дидактических процессов, на уроках физической культуры.
37. Особенности применения методов развития двигательных качеств в поэтапной структуре дидактических процессов на уроках физической культуры.
38. Особенности реализации общедидактических принципов в дидактических процессах по предмету Физическая культура (научности, доступности, сознательности и активности, ведущей роли педагога).
39. Особенности реализации общедидактических принципов в дидактических процессах по предмету Физическая культура (прочности и прогрессирования, единства коллективности обучения и индивидуального подхода к занимающимся, постепенности и повторности).
40. Характеристика специфических принципов ФВ: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
41. Характеристика специфических принципов ФВ: адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, цикличности построения системы занятий возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Примерные вопросы к итоговой аттестации:

1. Развитие теории и практики урока физической культуры.
2. Характеристика урока как основной формы организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.
3. Классификация уроков физической культуры. Типы и виды уроков по предмету «Физическая культура».
4. Содержание уроков образовательно-познавательной, образовательно-обучающей образовательно-тренировочной направленности.
5. Требования к уроку физической культуры с учетом ФГОС нового поколения.
6. Методические подходы к конструированию современного урока физической культуры.
7. Особенности организации и проведения урока физической культуры с учащимися младших классов.
8. Особенности организации и проведения урока физической культуры с учащимися средних классов.
9. Особенности организации и проведения урока физической культуры с учащимися старших классов.
10. Содержание и структура спортивной секции..
11. Характеристика педагогической деятельности учителя физической культуры. Общая и специальная подготовка учителя к уроку по физической культуре.

12. Характеристика трудовых функций педагога (на основе профессионального стандарта педагога)
13. Характеристика форм организации деятельности учащихся на уроках по предмету «Физическая культура» (фронтальная, групповая, индивидуальная).
14. Учащиеся на уроке по предмету «Физическая культура»: характеристика половозрастных особенностей учебных возможностей по дисциплине.
15. Сущность и цель педагогического анализа урока по физической культуре. Характеристика методов анализа урока (педагогическое наблюдение, хронометрирование, пульсометрия, метод рейтинга).
16. Методика проведения анализа спортивной секции на основе педагогического наблюдения.
17. Методика проведения анализа урока на основе хронометрирования.
18. Методика проведения анализа урока на основе пульсометрии.
19. Оценка методических умений учителя физической культуры на основе метода рейтинга.
20. Содержание и направленность внеурочных форм построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию.
21. Содержание и направленность малых форм занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.
22. Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.
23. Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура как инновационная форма ФКиС.
24. Организационно-методические основы проведения мероприятий по тестированию, просветительской и агитационной работы в образовательных организациях.
25. Сущность технологического подхода к организации учебно-воспитательного процесса, применительно к предмету.
26. Содержательный анализ технологии физического воспитания и физкультурного образования учащихся общеобразовательных организаций (на выбор студента: спортивно-ориентированное физическое воспитание, Олимпийское воспитание, Спартианское воспитание школьников, различные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии физического воспитания).
27. Методические подходы к применению современных информационных технологий, дистанционного обучения на уроках физической культуры.
28. Сравнительная характеристика технологического и методического подходов к организации учебного процесса по предмету «Физическая культура».
29. Типовая структура педагогической технологии по предмету «Физическая культура»
30. Целеполагание в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура»: определение, место в технологии, содержание процедуры выведение целей предмета.
31. Характеристика видов целей по циклам учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
32. Критерии отбора оптимальных содержания и методов организации и реализации учебно-воспитательного процесса в технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».
33. Структура и содержание педагогического контроля на уроках физической культуры. Виды контроля в учебном процессе (входной, текущий, итоговый). Принципы и функции контроля.

34. Содержание контрольно-коррекционной деятельности учителя на уроках физической культуры.

35. Процедура выведения оценочных суждений в микро-, мезо-, макроциклах технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

36. Методы оценки сформированности знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, видов физкультурной деятельности, развития двигательных качеств (норм).

37. Методика оценивания образовательных результатов по предмету «Физическая культура» с учетом требований ФГОС.

38. Программирование дидактических процессов в структуре технологии учебной работы по предмету «Физическая культура»: определение, содержание, виды программирования.

39. Характеристика документов программирования, требования к их разработке.

40. Технология составления рабочей программы.

41. Технология разработки конспекта урока.

42. Технология разработки плана-графика освоения программного материала по физической культуре.

43. Организация образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

44. Характеристика основных нормативно-директивных документов федеральных, региональных органов управления образованием, регламентирующих содержание и требования к методическому обеспечению учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».

45. Сущность, содержание и методы педагогического стимулирования и мотивации на уроках физической культуры в школе.

46. Особенности применения средств и методы мотивации и стимулирования учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

47. Особенности применения средств и методы мотивации и стимулирования учебной деятельности учащихся среднего школьного возраста.

48. Особенности применения средств и методы мотивации и стимулирования учебной деятельности учащихся старшего школьного возраста.

49. Требования и правила безопасности при организации и проведении уроков физической культуры в общеобразовательной школе.

50. Требования и правила безопасности при организации и проведении внеклассной физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательной школе.

51. Нормативно-правовое регулирование техники безопасности занятий по физической культуре и спорту. Характеристика основных документов по технике безопасности в образовательном учреждении.