

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по довузовскому и  
дополнительному профессиональному  
образованию

С.Ю. Кустов

2021 г.

М.П.

(на основании решения ученого совета  
от 25 июня 2021 г. (протокол №12)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Вид профессиональной деятельности:**

организация и проведение тренировочного процесса и формирования  
навыков соревновательной деятельности

**Объем в часах:** 516 часов

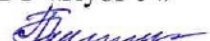
**Форма обучения:** очно-заочная, с применением дистанционных  
образовательных технологий

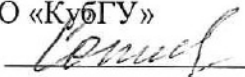
**Организация обучения:** 8 месяцев, непрерывно

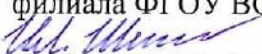
г. Краснодар

2021 г.

Разработчики программы:

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры филиала ФГОУ ВО «КубГУ»  
в г. Славянске-на-Кубани  Полянский А.В.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры филиала ФГОУ ВО «КубГУ»  
в г. Славянске-на-Кубани  Соколов А.С.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры математики, информатики,  
естественнонаучных и общетехнических дисциплин филиала ФГОУ ВО «КубГУ»  
в г. Славянске-на-Кубани  Шишкина И.Л.

Программа рекомендована к реализации на заседании кафедры профессиональной  
педагогики, психологии и физической культуры (Протокол от 17 июня 2021 года  
№ 17 прилагается).

Зав. кафедрой  Лукьяненко М.А.

Руководитель Центра ДПО  Юрьева Г. П.

Руководитель ИППК  Ткач Д.С.

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (письмо Минобрнауки России от 22 апреля 2015 года № ВК-1032/06);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме (письмо Минобрнауки России от 21 апреля 2015 года № ВК-1013/06);
- Методические рекомендации по итоговой аттестации слушателей (письмо Минобрнауки России от 30 марта 2015 года № АК-820/06).
- Нормативные документы по организации учебного процесса в КубГУ (<https://www.kubsu.ru/ru/node/24>):
  - Положение о разработке и утверждении дополнительных профессиональных программ в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержденного приказом ректора от 07 сентября 2016 года № 1242;
  - Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам в ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», утвержденное решением ученого совета (протокол от 28 сентября 2016 года № 2);
  - Положение о внутренней оценке качества дополнительных профессиональных программ и их результатов, утвержденное приказом ректора от 18.04.2019 года, №595);
  - Положение об организации итоговой аттестации по дополнительным профессиональным программам, утвержденное решением ученого совета КубГУ (протокол от 27 января 2017 года № 6);
  - Локальные нормативные акты КубГУ, регулирующие реализацию образовательной деятельности в сфере дополнительного профессионального образования.

Программа разработана на основе:

- Профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 №54519);
- Требований ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация педагог по физической культуре и спорту), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 года № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25 августа 2014 г. №33826.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» разработана с учетом потребностей лиц, организаций, по инициативе которых осуществляется дополнительное профессиональное образование.

## **1.2. Цель реализации программы:**

Настоящая программа направлена на формирование у слушателей компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, связанной с организацией и проведением тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности.

## **1.3. Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и (или) уровней квалификации**

*Область профессиональной деятельности:* организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях)..

*Объекты профессиональной деятельности:*

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

- процесс спортивной подготовки и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- процесс организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (местными органами самоуправления, учреждениями/организациями социальной сферы, родителями (лицами, их заменяющими)) по вопросам организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

- документационное обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

*Виды и задачи профессиональной деятельности:*

Вид профессиональной деятельности: организация и проведение тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности

*Задачи профессиональной деятельности:*

- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

- методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

*Уровень квалификации специалиста* в соответствии и профессиональным стандартом –5.

## **1.4. Требования к слушателям (категории слушателей)**

К освоению дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» допускаются лица, имеющие или получающие высшее образование, или среднее профессиональное образование.

## **1.5. Цель, планируемые результаты обучения.**

**1.5.1. Цель обучения:** сформировать у слушателей профессиональные компетенции, необходимые для выполнения нового вида профессиональной деятельности - организация и проведение тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности.

### 1.5.2. В результате освоения программы слушатель должен обладать:

- профессиональными компетенциями, соответствующими виду(ам) деятельности:

Код	Наименование вида деятельности и профессиональных компетенций
ВПД	организация и проведение тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности
ПК 1	определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;
ПК 2	организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
ПК 3	оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;
ПК 4	обеспечение безопасности обучающихся.

### 1.5.3. Слушатель, освоивший программу, должен:

#### уметь:

- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;
- разрабатывать и реализовать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;
- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;
- использовать методы календарного планирования;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде;
- выявлять угрозы своевременности степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;
- разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;
- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

#### знать:

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по
- избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- особенности физического воспитания, требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся;
- методы планирования тренировочного процесса;
- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;
- теорию и методику проведения спортивных тренировок;
- психологические основы физического воспитания и педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;
- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;
- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;
- основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта;
- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов требования к ее ведению и оформлению;
- порядок составления и ведения учетно-отчетной документации;
- этические нормы в области спорта;
- правила охраны труда и пожарной безопасности;
- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.

**иметь практический опыт (владеть):**

- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;
- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;
- обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.

1.5.3. Планируемые результаты обучения по дополнительной программе профессиональной переподготовки, формируются на основе знаний и умений, опыта, необходимого для выполнения трудовых функций.

Соотношение формируемых компетенций в соответствии с ФГОС ВО и трудовых функций, предусмотренных профессиональным стандартом

<p><i>Профессиональный стандарт «Тренер», утвержден приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н</i></p>	<p><i>ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация педагог по физической культуре и спорту), утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 года № 976</i></p>	<p><i>Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности»</i></p>
<p><i>Выбранные для освоения обобщенные трудовые функции</i> Руководство общей физической и социальной подготовкой занимающихся. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки.</p>	<p><i>Виды профессиональной деятельности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>- методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.</li> </ul>	<p><i>Виды профессиональной деятельности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.</li> </ul>
<p><i>Трудовые функции</i> Разработка планов тренировочных занятий по общей физической. Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки. Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся. Комплектование групп занимающихся. Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-</p>	<p><i>Формируемые компетенции</i> ОК-1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ПК-1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия; ПК-1.2. проводить учебно-тренировочные занятия; ПК-1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов; ПК-1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; ПК-1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью; ПК-1.6. Проводить спортив-</p>	<p>ОПК-1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения; ОПК-2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; ОПК-3. Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов; ОПК-4. Обеспечение безопасности обучающихся.</p>

<p>оздоровительном, начальной подготовки.</p> <p>Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.</p>	<p>ный отбор и спортивную ориентацию;</p> <p>ПК-1.7. подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>ПК-1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	
---	--	--

**1.6. Режим занятий:** 6 часов в неделю.

**1.7. Документ, выдаваемый по результатам освоения программы** – документ о квалификации: диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

**1.8. Программа разработана на основе модульно-компетентного подхода** и состоит из 3 модулей:

- модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта».
- модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС».
- модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки».

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов учебной нагрузки (трудоемкость)	Аудиторные часы	в том числе				Самостоятельная работа	Форма итогового контроля
				Лекции	Практические занятия	Консультации	Итоговая аттестация		
<b>1.</b>	<b>Модуль 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	<b>169</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		<b>105</b>	
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта	46	20	12	6	2		26	экзамен
1.2	Физиологические основы физического воспитания	38	16	10	4	2		22	экзамен
1.3	Психологические основы физического воспитания.	36	14	8	4	2		22	экзамен
1.4	Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС ООО	28	8	4	4			20	зачет
1.5	Обеспечение безопасности тренировочного процесса	21	6	4	2			15	зачет
<b>2.</b>	<b>Модуль 2. «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС ООО»</b>	<b>184</b>	<b>78</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>2</b>		<b>106</b>	
2.1	Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	26	12	6	4	2		14	экзамен
2.2	Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	24	10	6	4			14	зачет
2.3	Современные педагогические технологии физкультурного образования	19	6	2	4			13	зачет
2.4	Теория и методика преподавания гимнастики	23	10	4	6			13	экзамен
2.5	Теория и методика преподавания легкой атлетики	23	10	4	6			13	экзамен
2.6	Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	25	12	4	8			13	экзамен
2.7	Теория и методика преподавания плавания	21	8	4	4			13	зачет
2.8	Физическое воспитание различных возрастных групп населения	23	10	6	4			13	зачет
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>	<b>161</b>	<b>56</b>	<b>32</b>	<b>24</b>			<b>105</b>	
3.1	Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	27	12	6	6			15	зачет
3.2	Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	25	10	6	4			15	зачет
3.3	Теоретические основы спорта	26	6	4	2			20	зачет
3.4	Методические основы спорта	26	6	4	2			20	экзамен
3.5	Управление процессом спортивной тренировки	28	8	4	4			20	зачет
3.6	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	12	6	4	2			6	зачет
3.7	Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	17	8	4	4			9	зачет
<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		Междисциплинарный экзамен
<b>Всего часов по программе</b>		<b>516</b>	<b>200</b>	<b>106</b>	<b>84</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>316</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Компоненты программы (дисциплины или модули)	Виды учебной нагрузки	Лекционные, практические занятия, промежуточная и итоговая аттестация							
		1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц
<b>Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>	ауд.	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>26</b>					
	сам.	<b>33</b>	<b>24</b>	<b>86</b>					
Теория и методика физической культуры и спорта	ауд.	4	6	10					
	сам.	4	8	14					
Физиологические основы физического воспитания	ауд.	6	2	8					
	сам.	6	2	14					
Психологические основы физического воспитания.	ауд.	4	10						
	сам.	8	14						
Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС	ауд.			8					
	сам.			20					
Обеспечение безопасности тренировочного процесса	ауд.	6							
	сам.	15							
<b>Модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС и ФОС»</b>	ауд.		<b>8</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
	сам.		<b>13</b>		<b>31</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	ауд.				12				
	сам.				14				
Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	ауд.					10			
	сам.					14			
Современные педагогические технологии физкультурного образования	ауд.				2	4			
	сам.				4	9			
Теория и методика преподавания гимнастики	ауд.				10				
	сам.				13				
Теория и методика преподавания легкой атлетики	ауд.							10	
	сам.							13	
Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	ауд.					12			
	сам.					13			
Теория и методика преподавания плавания	ауд.		8						
	сам.		13						
Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения	ауд.						6	4	
	сам.						8	5	
<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>	ауд.						<b>20</b>	<b>34</b>	
	сам.						<b>38</b>	<b>67</b>	
Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	ауд.						12		
	сам.						15		
Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	ауд.						2	8	
	сам.						3	12	
Теоретические основы спорта	ауд.						6		
	сам.						20		
Методические основы спорта	ауд.							6	
	сам.							20	
Управление процессом спортивной тренировки	ауд.								8
	сам.								20
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	ауд.								6
	сам.								6
Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	ауд.								8
	сам.								9
<b>Итоговая аттестация</b>	ауд.								2
<b>Итого аудиторной нагрузки в месяц</b>	ауд.	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
<b>Итого самостоятельной работы в месяц</b>	сам.	<b>33</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>35</b>

#### 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ (ПРЕДМЕТОВ, ДИСЦИПЛИН)

Наименование дисциплин, (тем) программы 1	Содержание учебного материала, практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа 2	Объем часов 3	
<b>Модуль 1 «Теоретические основы физической культуры и спорта»</b>			
<b>Тема 1.1</b> Теория и методика физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Кол-во часов на всю тему</b>
	<b>Введение в теорию физической культуры.</b> Характеристика понятий: физическое развитие, физическое формирование, физкультурная деятельность, физическая культура, методика обучения, технология обучения, теория обучения, физкультурное обучение, физкультурное воспитание. Сущность системы физкультурного образования и особенности ее структуры. Сущность, содержание и формы реализации дидактических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенности.	2	14
	<b>Основы физического воспитания и спорта.</b> Физические упражнения как ведущее средство физкультурного образования: характеристика его сущности, содержания и форм. Классификация физических упражнений по различным критериям. Общая характеристика методов физкультурного образования. Методы регулирования физической нагрузки. Метод физического упражнения: сущность и разновидности метода физического упражнения при обучении движениям.	2	16
	<b>Основы развития координационных и кондиционных качеств.</b> Классификация координационных способностей: реагирующей, дифференцировочной, к сохранению равновесия, ориентационной, ритмической и к переключению. Сенситивные периоды развития координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Классификация координационных способностей: сила, скорость, скоростно-силовые, гибкость, выносливость. Методика развития кондиционных способностей.	2	16
	<b>Тематика учебных занятий</b>		20
	<i>1. Лекция</i> «Основные понятия теории физической культуры. Система и функции физической культуры».	2	2
	<i>2. Лекция</i> «Принципы, средства и методы физического воспитания».	2	2
<i>3. Лекция</i> «Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса физического воспитания и спорта».	2	2	

	4. Лекция «Основы обучения двигательным действиям».	2	2
	5. Лекция «Основы развития кондиционных способностей».	2	2
	6. Лекция «Основы развития координационных способностей».	2	2
	7. Практическое занятие «Характеристика ведущих частей системы физкультурного образования».	2	2
	8. Практическое занятие «Методы регулирования физической нагрузки и эффекты физических упражнений».	2	2
	9. Практическое занятие «Характеристика этапов обучения двигательным действиям. Контроль за развитием физических качеств».	2	2
	10. Консультация «Методические основы развития физических способностей»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		26
	Тема 1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.	2	2
	Тема 2. Существующие программы в физкультурном образовании России.	2	4
	Тема 3. Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике.	2	2
	Тема 4. Соревновательные формы занятий в физкультурной практике учащихся.	2	2
	Тема 5. Внеклассная работа по физическому воспитанию.	2	2
	Тема 6. Внешкольная работа по физическому воспитанию.	2	2
	Тема 7. Физическое воспитание допризывной молодежи.	2	2
	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2	3
	Тема 9. Средства и методические основы построения ППФП.	2	3
	Тема 10. Физическая культура в системе рациональной организации труда.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 1 к программе</b>			
<b>Тема 1.2</b> Физиологические основы физического воспитания	<b>Содержание</b>		38
	<b>Общая спортивная физиология.</b> Спортивная физиология, её содержание и задачи. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация. Предстартовые состояния. Разминка и вработывание. Виды работы по мощности. Понятие о физической работоспособности. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Резервы физической работоспособности.	2	18
	<b>Физиология адаптации и восстановления.</b> Факторы утомления и состояния функций орга-	2	20

	низма. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.		
	<b>Тематика учебных занятий</b>		16
	1. Лекция «Спортивная физиология». История состояние и перспектива развития спортивной физиологии.	2	2
	2. Лекция «Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам».	2	2
	3. Лекция «Состояния организма при спортивной деятельности».	2	2
	4. Лекция «Физиологические механизмы развития утомления».	2	2
	5. Лекция «Характеристика процессов восстановления».	2	2
	6. Практическое занятие «Физиологические основы спортивной тренировки женщин».	2	2
	7. Практическое занятие «Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности».	2	2
	8. Консультация перед экзаменом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		22
	Тема 1. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности.	2	3
	Тема 2. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности.	2	3
	Тема 3. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов при стандартных и предельных нагрузках.	2	4
	Тема 4. Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения.	2	4
	Тема 5. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	2	4
	Тема 6. Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 2 к программе</b>			
<b>Тема 1.3</b>	<b>Содержание</b>		36
Психологические основы физического воспитания	<b>Психотехника, психические состояния и их регуляция в спорте.</b> Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма. Пульс. Психотехники в регуляции психических состояний Техника выполнения релаксационных упражнений. Техника выполнения концентрационных упражнений. Техника выполнения дыхательных упражнений. Психодиагностика состояний и свойств личности Методика выявления «Самочувствия», «Ак-	2	18

тивности», «Настроения». Методика выявления личностной и ситуационной тревожности.		
<b>Психология соревновательной деятельности спортсмена.</b> Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения. Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов.	2	18
<b>Тематика учебных занятий</b>		14
1. Лекция «Психологические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения в спорте».	2	2
2. Лекция «Психотехники в регуляции психических состояний Компоненты оптимального боевого состояния».	2	2
3. Лекция «Специфика соревновательной деятельности в спорте».	2	2
4. Лекция «Психология управления конфликта. Психология общения».	2	2
5. Практическое занятие «Психодиагностика состояний и свойств личности».	2	2
6. Практическое занятие «Сформированность и динамика предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов».	2	2
7. Консультация перед экзаменом.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>		22
Тема 1. Психотехники при обучении психической саморегуляции спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	2	2
Тема 2. Поведение спортсменов в различных соревновательных состояниях.	2	2
Тема 3. Мотивация в структуре соревновательной деятельности спортсмена.	2	2
Тема 4. Повышение помехоустойчивости спортсменов к сбивающим соревновательным факторам.	2	2
Тема 5. Интуиция и антиципация в соревновательной деятельности.	2	2
Тема 6. Психологическая помощь спортсменам в условиях соревнований.	2	2
Тема 7. Составление психологической характеристики спортсмена.	2	3
Тема 8. Проективная методика исследования личности (тест С. Деллингера).	2	2
Тема 9. Выявление темпераментных особенностей личности (тест – опросник Я. Стреляу).	2	2
Тема 10. Психологические условия и особенности управленческой деятельности.	2	3

<b>Фонд оценочных средств – приложение № 3 к программе</b>			
<b>Тема 1.4</b> Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС	<b>Содержание</b>		28
	<b>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».</b> Основные положения статей 10, 11, 15. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»	2	14
	<b>Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».</b> Основные положения статей 30, 28, 8 (ч.1).	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	<i>1. Лекция «Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования в образовательных учреждениях в условиях стандартов нового поколения».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования в учреждениях дополнительного образования».</i>	2	2
	<i>3. Практическое занятие «Программно-нормативные, организационно-правовые и идейно-мировоззренческие основы системы физической культуры».</i>	2	2
	<i>4. Практическое занятие «Социальная структура физической культуры».</i>	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	<i>Тема 1. Основные формы физической культуры: производственная, семейная, базовая, бытовая.</i>	2	3
	<i>Тема 2. Анализ содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования первого поколения (ФК ГОС).</i>	2	4
	<i>Тема 3 «Анализ содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования второго поколения (ФГОС)»</i>	2	4
	<i>Тема 4. Анализ современных программ по физическому воспитанию (комплексные, парциальные, специализированные).</i>	2	2
<i>Тема 5. Разработка основных документов планирования (рабочая программа).</i>	2	5	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 4 к программе</b>			
<b>Тема 1.5</b> Обеспечение безопасности тренировочного процесса	<b>Содержание</b>		21
	<b>Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.</b> Факторы, способствующие укреплению здоровья. Правила личной гигиены и здоровье человека. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.	2	7
	<b>Государственная система обеспечения безопасности населения.</b> Характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного	2	10

	характера, наиболее вероятных для данной местности и района проживания. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Мероприятия по защите населения. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, захвате в качестве заложника.		
	<b>Основы медицинских знаний.</b> Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила оказания первой помощи. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Первая помощь при травмах различных областей тела.	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Личная безопасность и сохранение здоровья. Основы оказания первой помощи».	2	2
	2. Лекция «Система обеспечения безопасности в образовательном учреждении».	2	2
	3. Практическое занятие «Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	15
	Тема 1. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.	2	3
	Тема 2. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.	2	3
	Тема 3. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций.	2	3
	Тема 4. Военская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности.	2	3
	Тема 5. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 5 к программе</b>			
<b>Модуль 2 «Физическое воспитание в образовательных учреждениях с учетом ФГОС»</b>			
Тема 2.1	<b>Содержание</b>		26
Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности	<b>Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.</b> Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения (знание и учет возрастных и индивидуальных	1	8

	<p>особенностей воспитанников; владение всеми методами и широким арсеналом методических приемов; наличие плана и соблюдение всех принципов воспитания; организация места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения).</p>		
	<p><b>Содержание воспитательной работы по направлениям:</b> формирование нравственного сознания – знаний, взглядов, убеждений, мировоззрений; влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение; формирование умений, навыков, привычек поведения; формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью; развитие личностных качеств – волевых, нравственных, трудовых и эстетического восприятия двигательных действий.</p>	2	6
	<p><b>Особенности применения методов воспитания:</b> формирования нравственного сознания (разъяснение, этические беседы); внушение и пример при условии высокого авторитета педагога; приучение и упражнение к дисциплинированному поведению, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики; побуждение (поощрение) и торможение (наказание) как методы коррекции, активизации и формирования нравственных чувств.</p>	2	6
	<p><b>Дидактика спорта.</b> Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта. Дидактика спорта и принципы обучения. Формы организации педагогического процесса. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой физического воспитания и теорией спортивной тренировки.</p> <p>Инновации в сфере ФКИС (активные методы обучения: дидактические игры, ролевые игры, имитационные игры, метод анализа конкретных ситуаций). Понятие педагогической технологии. Педагогические технологии: проблемно-модульного обучения, воспитании индивидуальности, развивающего обучения и др. Особенности организации первоначального обучения техники двигательных действий в физическом воспитании. Дидактические принципы и специфика их реализации при обучении двигательным действиям. Разнообразие применяемых методов обучения: по источнику знаний и по характеру познавательной деятельности развитие познавательных возможностей занимающихся и их роль в повышении спортивного мастерства.</p>	2	6

	<b>Тематика учебных занятий</b>		12
	1. Лекция «Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту».	1	2
	2. Лекция «Содержание воспитательной работы по направлениям».	2	2
	3. Лекция «Особенности применения методов воспитания».	2	2
	4. Лекция «Дидактика спорта».	2	2
	5. Практическое занятие «Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта».	2	2
	6. Практическое занятие «Разнообразие применяемых методов обучения».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		14
	Тема 1. Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения.	2	2
	Тема 2. Влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение.	2	2
	Тема 3. Управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики.	2	2
	Тема 4. Формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью.	2	2
	Тема 5. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой физического воспитания и теорией спортивной тренировки.	2	2
	Тема 6. Особенности организации первоначального обучения техники двигательных действий в физическом воспитании.	2	2
	Тема 7. Педагогические технологии: проблемно-модульного обучения, воспитании индивидуальности, развивающего обучения и др.		2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 6 к программе</b>			
Тема 2.2 Диагностика физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		24
	<b>Общие основы педагогической диагностики.</b> Цель, виды, функции диагностической работы в различных образовательных учреждениях. Общие принципы и уровни диагностических исследований в образовательных учреждениях. Измерение и представление диагностических данных.	2	12
	<b>Диагностика физкультурно-спортивной деятельности.</b> Отбор первоначальный и на различных этапах тренировочного процесса. Диагностика физической работоспособности спортсменов. Диагностика психофизических состояний в соревновательном этапе тренировочного цикла. Прогнозирование спортивного результата.	2	12

	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Общие принципы и уровни диагностических исследований в образовательных учреждениях».	2	2
	2. Лекция «Диагностика в спорте и физкультурном образовании».	2	4
	3. Практическое занятие «Методы диагностических исследований».	2	2
	4. Практическое занятие «Планирование учебно-воспитательной деятельности на основе педагогической диагностики».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		14
	Тема 1. Цель, виды, функции диагностической работы в различных образовательных учреждениях.	2	4
	Тема 2. Измерение и представление диагностических данных.	2	2
	Тема 3. Диагностика личностных качеств педагога.	2	2
	Тема 4. Методы диагностики физического развития.	2	2
	Тема 5. Методы диагностики физической подготовленности.	2	2
	Тема 6. Методы диагностики психологической подготовленности спортсмена.	2	2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 7 к программе</b>			
Тема 2.3 Современные педагогические технологии физкультурного образования	<b>Содержание</b>		19
	<b>Инновации в сфере физической культуры и спорт.</b> Понятие Инновация. Направления инновационной деятельности. Сущность педагогических инноваций.	2	9
	<b>Современные технологии физкультурного образования.</b> Концептуальные подходы к физкультурному образованию. Технология уровневой дифференциации. Технология продуктивного взаимодействия учащихся. Информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании.	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Инновации в физкультурном образовании».	2	2
	2. Практическое занятие «Проблемные и поисковые методы обучения в физкультурном образовании. Методы организации учебного взаимодействия».	2	2
	3. Практическое занятие «Использование компьютерных технологий в физическом воспитании».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
Тема 1. «Технология уровневой дифференциации. Варианты реализации в школьной образовательной практике».	2	3	

	Тема 2. «Технологии развивающего обучения в физкультурном образовании».	2	3
	Тема 3. «Технологии продуктивного взаимодействия в процессе физического воспитания».	2	3
	Тема 4. Использование компьютерных технологий в процессе мониторинга физического здоровья школьников.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 8 к программе</b>			
Тема 2.4 Теория и методика преподавания гимнастики	<b>Содержание</b>		23
	<b>Гимнастика в системе физического воспитания.</b> Место гимнастики в системе физического воспитания. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии.	2	7
	<b>Основа обучения гимнастическим упражнениям.</b> Цели и задачи обучения. Этапы обучения. Практические действия (приёмы) помощи и страховки.	2	8
	<b>Обучения гимнастическим упражнениям на гимнастических снарядах.</b> Методика обучения. Гимнастические снаряды. Организация страховки.	2	8
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Общие и частные задачи гимнастики. История развития гимнастики. Виды гимнастики и их классификация».	2	2
	2. Лекция «Технологическая схема обучения гимнастическим упражнениям».	2	2
	3. Практическое занятие «Методика проведения прикладных упражнений в учебной группе. Лазание, разновидности лазания по способам выполнения. Переползание различными способами. Способы переноски партнёра (на плечах, на плече, на руках, под руки и ноги, под спину и ноги). Преодоление препятствий различными способами (прыжком, наступая, силой, с опорой ногой, подсаживанием)».	2	2
	4. Практическое занятие «Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика. Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика».	2	2
	5. Практическое занятие «Методика преподавания спортивной гимнастики. Опорный прыжок. Перекладина. Бревно. Разновысокие брусья. Конь-махи. Брусья».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. Составление комплексов упражнений в парах, в движении.	2	3
	Тема 2. Составление краткого конспекта по теме.	2	2
	Тема 3. Построение оздоровительной тренировки по гимнастике.	2	4

	Тема 4. Составление комплекса упражнений на снарядах.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 9 к программе</b>			
Тема 2.5 Теория и методика преподавания легкой атлетики	<b>Содержание</b>		23
	<b>Лёгкая атлетика как учебная дисциплина.</b> Лёгкая атлетика как вид спорта. Лёгкая атлетика как средство повышения физической подготовленности. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики.	2	7
	<b>Техника легкоатлетических видов.</b> Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника безопасности и профилактика травматизма. Основы техники ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метания.	2	8
	<b>Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.</b> Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов в программе соревнований. Организация и работа судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям.	2	8
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Место и значение лёгкой атлетики в системе физической культуры. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология».	2	2
	2. Лекция «Отталкивание — основная фаза в ходьбе и беге. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом)».	2	2
	3. Практическое занятие «Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле».	2	2
	4. Практическое занятие «Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полёте».	2	2
	5. Практическое занятие «Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полёта».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. История возникновения и основные этапы развития лёгкой атлетики в России. Факторы влияющие на результат в бег».	2	2
	Тема 2. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий лёгкой атлетикой. Требования к местам занятий. Требования к занимающимся.	2	3
	Тема 3. Эволюция техники прыжка в высоту. Эволюция техники прыжков в длину с разбега.	2	3
Тема 4. Правила соревнований по бегу на средние дистанции и кроссовому бегу.	2	2	

	Тема 5. Составление положения соревнований, протоколов соревнований по видам легкой атлетики.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 10 к программе</b>			
Тема 2.6 Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр	<b>Содержание</b>		25
	<b>Подвижные игры в педагогической практике.</b> Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика с учётом возрастных особенностей детей. Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе.	2	8
	<b>Методика проведения подвижных и спортивных игр с детьми разного возраста.</b> Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по разделу подвижные игры для учащихся 1-4 классов. Содержание программного материала для учащихся 4-6 классов и 7-9 классов.	2	9
	<b>Организация и проведение соревнований по подвижным играм.</b> Спортивные праздники и мероприятия в школе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и работа судейской бригады.	2	8
	<b>Тематика учебных занятий</b>		12
	1. Лекция «Краткие исторические сведения о возникновении и развитии игры. Игры в системе физического воспитания личности».	2	2
	2. Лекция «Характеристика спортивных игр и их специфические признаки. Спортивные игры как средство физического и спортивного воспитания. Структура тренировочного занятия».	2	2
	3. Практическое занятие «Особенности методики проведения подвижных игр для учащихся младших классов. Содержание программного материала по подвижным играм для учащихся 7-9 классов. Примерные подвижные игры для учащихся 7-9 классов».	2	2
	4. Практическое занятие «Методика обучения технике в волейболе. Методика обучения технике двигательных действий футболиста в нападении и защите».	2	2
	5. Практическое занятие «Основы обучения двигательным действиям в баскетболе. Основы обучения двигательным действиям в гандболе».	2	4
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. Организация и проведение подвижных игр в тренировочном цикле для различных видов спорта.	2	1
	Тема 2. Особенности организации и проведения соревнований по подвижным играм. Составление положений о проведении соревнований.	2	1

	Тема 3. Подвижные игры на переменах, физкультуримутки. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	2	1
	Тема 4. Составление конспекта урока волейбола по заданию преподавателя.	2	2
	Тема 5. Разработка плана оздоровительной тренировки по волейболу для различных возрастных групп населения по заданию преподавателя.	2	2
	Тема 6. Организация и проведение соревнований по футболу. Физическая подготовка футболиста.	2	2
	Тема 7. Контроль за уровнем технической подготовленности. Тренировочные занятия по баскетболу.	2	1
	Тема 8. Последовательность изучения игры вратаря.	2	2
	Тема 9. Изучение правил соревнований по гандболу.	2	1
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 11 к программе</b>			
Тема 2.7 Теория и методика преподавания плавания	<b>Содержание</b>		21
	<b>Теоретические основы плавания.</b> История развития плавания в России. Биомеханика плавания. Техника спортивных стилей плавания.	2	10
	<b>Методические основы обучения плаванию.</b> Методика обучения плаванию. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения спортивных стилей плавания.	2	11
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	1. Лекция «Исторический обзор развития и научно-теоретические основы техники плавания».	2	2
	2. Лекция: «Основы техники видов спортивного плавания и методика обучения».	2	2
	3. Практическое занятие «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, используемые при обучении плаванию».	2	2
	4. Практическое занятие «Освоение спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине. Стартовые прыжки и повороты».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		13
	Тема 1. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания - баттерфляй.	2	2
	Тема 2. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания- кроль на спине.	2	2
	Тема 3. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания- брасс.	2	2
	Тема 4. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания – кроль на груди.	2	2

	Тема 5. Упражнения для изучения и совершенствования техники стартов в спортивном плавании.	2	2
	Тема 6. Упражнения для изучения и совершенствования техники поворотов спортивном плавании.	2	2
	Тема 7. Комплексное и эстафетное плавание.	2	1
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 12 к программе</b>			
Тема 2.8 Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения	<b>Содержание</b>		23
	<b>Особенности физического воспитания взрослого населения.</b> Динамика оперативной работоспособности в процессе рабочего дня. Физические упражнения в режиме трудового дня. Основы силовой оздоровительной тренировки «Изотон» в среднем возрасте. Организация и особенности методики занятий с людьми пожилого и старшего возраста. Физическое воспитание в группах здоровья.	2	10
	<b>Методические особенности физического воспитания различных возрастных групп.</b> Особенности использования круговой тренировки и стретчинга с людьми пожилого и старшего возраста. Изучение анамнеза и физического развития. Комплексный урок – основная форма занятия, содержание. Особенности применения спортивных и подвижных игр.	2	13
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Место физической культуры в организации трудовой деятельности взрослого населения».	2	2
	2. Лекция «Старение и использование средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте».	2	2
	3. Лекция «Планирование и учет работы по физическому воспитанию с различными группами населения».	2	2
	4. Практическое занятие «Технология дифференцированного физкультурного образования».	2	2
	5. Практическое занятие «Изменение содержания занятия, методики и общего построения физического воспитания в зависимости от особенностей контингента».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		13
	Тема 1. Характеристика форм оздоровительной физической культуры, обеспечение решения оздоровительных задач системы физического воспитания.	2	2
	Тема 2. Характеристика средств акцентированно-оздоровительной направленности, применительно к различным контингентам.	2	2
Тема 3. Ознакомление с документами врачебного и педагогического контроля в процессе заня-	2	2	

	тий физической культурой и спортом.		
	<i>Тема 4. Современные тенденции физического воспитания в пожилом возрасте.</i>	2	2
	<i>Тема 5. Оперативный и текущий педагогический контроль – по оценке и составлению величин внешней (количество выполненной работы, мощность).</i>	2	2
	<i>Тема 6. Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом (ожирением), нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием – неосложненными формами, с близорукостью.</i>	2	2
	<i>Тема 7. Проблемы и перспективы физического воспитания молодежи и в зрелом возрасте.</i>	2	1
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 13 к программе</b>			
<b>Модуль 3 «Теория и методика спортивной тренировки»</b>			
Тема 3.1 Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		27
	<b>История развития биомеханики. Топография тела человека.</b> Вклад русских ученых П.Ф. Лесгафта, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина. Оси и плоскости, области тела. Понятие «центр тяжести». Организм, орган, система органов, ткани.	2	7
	<b>Кинематика.</b> Материальная точка. Траектория. Временные характеристики движения. Ускорение. Связь вращательных движений и колебательных.	2	10
	<b>Биомеханика локомоций.</b> Виды локомоций. Развитие двигательной активности и координации движений. Функциональная система по П.К. Анохину. Последовательность овладения основными движениями у детей (по Сейдж).	2	10
	<b>Тематика учебных занятий</b>		12
	<i>1. Лекция «Биомеханика человека. Строение биомеханической системы Общие данные о теле человека».</i>	2	2
	<i>2. Лекция «Кинематика. Динамика движения материальной точки».</i>	2	2
	<i>3. Лекция «Биомеханика двигательного аппарата, двигательных качеств, локомоций (движений) человека».</i>	2	2
	<i>4. Практическое занятие «Динамика поступательного движения тела. Динамика вращательного движения».</i>	2	2
	<i>5. Практическое занятие «Возрастная биомеханика. Контроль в биомеханике».</i>	2	4
	<b>Самостоятельная работа:</b>		15
	<i>Тема 1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина Топография тела человека.</i>	2	2
	<i>Тема 2. Виды сил в природе.</i>	2	2
<i>Тема 3. Неинерциальные системы отсчёта.</i>	2	2	
<i>Тема 4. Законы сохранения энергии.</i>	2	2	

	Тема 5. Механические колебания.	2	2
	Тема 6. Воздействие физических факторов на человека.	2	2
	Тема 7. Биомеханика циклических движений.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 14 к программе</b>			
Тема 3.2 Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов	<b>Содержание</b>		25
	<b>Измерение физических величин. Статистические методы обработки результатов измерений.</b> Единицы измерений и показателей в спортивной метрологии. Методы и средства измерений в физическом воспитании и спорте. Объекты измерений.	2	7
	<b>Метод средних величин и выборочный метод в спортивной статистике.</b> Метод средних величин. Образование вариационных рядов. Виды вариационных рядов и их графическое изображение. Основные понятия выборочного метода. Элементы теории вероятности. Организация выборки.	2	10
	<b>Анализ и прогноз.</b> Квалиметрия как метод количественной оценки качественных показателей. Понятие о статистической достоверности. Критерий Стьюдента Критерий Фишера. Критерий Вилкоксона. Критерий Уайта. Надёжность тестов. Информативность тестов.	2	8
	<b>Тематика учебных занятий</b>		10
	1. Лекция «Метод средних величин. Выборочный метод».	2	2
	2. Лекция «Нормальный закон распределения».	2	2
	3. Лекция «Статистическая достоверность. Критерии Фишера, Стьюдента».	2	2
	4. Практическое занятие «Шкалы, графическое представление результатов исследования».	2	2
	5. Практическое занятие «Квалиметрия».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		15
	Тема 1. Коэффициент вариации.	2	2
	Тема 2. Решение типовых задач методом средних величин.	2	2
	Тема 3. Элементы теории вероятностей. Генеральная совокупность.	2	2
	Тема 4. Метод индексов. Дисперсионный анализ	2	3
Тема 5. Виды корреляции прямая (положительная) и обратная (отрицательная).	2	2	
Тема 6. Надёжность тестов. Информативность тестов.	2	2	
Тема 7. Общепринятые тесты.	2	2	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 15 к программе</b>			
Тема 3.3 Теоретические основы спорта	<b>Содержание</b>		26
	<b>Общая характеристика спорта.</b> Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Ха-	2	12

	рактеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		
	<b>Основы спортивной тренировки.</b> Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. <i>Лекция</i> «Общая характеристика спорта. Основные стороны спортивной подготовки».	2	2
	2. <i>Лекция</i> «Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки».	2	2
	3. <i>Практическое занятие</i> «Основные стороны спортивной подготовки».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	<i>Тема 1.</i> Современные направления в развитии спортивного движения.	2	4
	<i>Тема 2.</i> Спортивные достижения и тенденции их развития.	2	4
	<i>Тема 3.</i> Адаптация в спортивной тренировке. Нагрузка в спортивной тренировке.	2	4
	<i>Тема 4.</i> Утомление и восстановление при мышечной деятельности.	2	4
	<i>Тема 5.</i> Содержание и особенности соревновательной деятельности.	2	4
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 16 к программе</b>			
	<b>Содержание</b>		26
Тема 3.4 Методические основы спорта	<b>Основы построения процесса спортивной подготовки.</b> Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	2	14
	<b>Планирование тренировочно-соревновательного процесса.</b> Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	2	12
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. <i>Лекция</i> «Методика построения занятий и микроциклов».	2	2
	2. <i>Лекция</i> «Методика построения мезоциклов и макроциклов».	2	2
	3. <i>Практическое занятие</i> «Структура многолетней подготовки».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		20
	<i>Тема 1.</i> Структура и содержание занятия.	2	2
	<i>Тема 2.</i> Направленность занятия. Нагрузка в занятии.	2	4
	<i>Тема 3.</i> Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2	2

	Тема 4. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2	3
	Тема 5. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.	2	3
	Тема 6. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла.	2	3
	Тема 7. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 17 к программе</b>			
Тема 3.5 Управление процессом спортивной тренировки	<b>Содержание</b>		28
	<b>Особенности управления спортивной подготовкой.</b> Понятие управление. Спортивная форма спортсмена. Направления контроля. Отбор в процессе подготовки спортсмена, спортивная ориентация.	2	14
	<b>Планирование тренировочно-соревновательного процесса.</b> Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование в годичном цикле.	2	14
	<b>Тематика учебных занятий</b>		8
	1. Лекция «Технология планирования в спорте».	2	2
	2. Лекция «Комплексный контроль, учет в подготовке спортсмена».	2	2
	3. Практическое занятие «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки».	2	4
	<b>Самостоятельная:</b>		20
	Тема 1. Моделирование и другие дополнительные факторы в системе спортивной подготовки.	2	2
	Тема 2. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.	2	2
	Тема 3. Общие положения технологии планирования в спорте.	2	2
	Тема 4. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	2	2
	Тема 5. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	2	2
	Тема 6. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	2	2
	Тема 7. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	2	2
	Тема 8. Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки.	2	2
	Тема 9. Типы и виды моделей в спорте.	2	2
Тема 10. Спортивная тренировка в горных условиях. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.	2	2	
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 18 к программе</b>			

Тема 3.6 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	<b>Содержание</b>		26
	<b>Предмет гигиены. Гигиена окружающей среды.</b> Разделы гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.	2	6
	<b>Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.</b> Гигиенические требования к планировке, естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений: жилых помещений, помещений учреждений. Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	6
	<b>Тематика учебных занятий</b>		6
	1. Лекция «Гигиена физической культуры и спорта».	2	2
	2. Лекция «Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса».	2	2
	3. Практическое занятие «Назначение и пищевая ценность различных рационов питания».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
	Тема 1. Гигиенические принципы построения режима дня для различных возрастных групп.	2	2
	Тема 2. Основные направления профилактических оздоровительных мероприятий.	2	1
	Тема 3. Общие понятия о профессиональных болезнях.	2	1
	Тема 4. Гигиенические требования к оборудованию детских и подростковых учреждений.	2	1
	Тема 5. Закаливание. Характеристика природных закаливающих факторов (солнце, воздух, вода). Принципы закаливания.	2	2
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 19 к программе</b>			
Тема 3.7 Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>		17
	<b>Технология работы с информационными источниками.</b> Характеристика поисковой и исследовательской работы. Виды исследовательских работ. Теоретические методы: теоретический анализ и синтез, абстрагирование, конкретизация и идеализация, аналогия, моделирование, сравнительный и ретроспективный анализ, классификация. Базы данных, информационные ресурсы региональных библиотек. Преобразование информации в наглядную форму (построение таблиц, схем) с помощью программы Word.	2	7

<b>Технология выполнения исследовательской работы.</b> Формальная структура исследования: введение, основная часть, заключение, список литературы (библиография), приложения. Общие правила оформления текста научно-исследовательской работы: формат, объем, шрифт, интервал, поля, нумерация, строки, заголовки, сноски и примечания, приложения. Подготовка доклада. Требования к докладу. Подготовка презентации. Основные правила разработки презентации. Основные критерии оценивания исследовательских работ.	2	10
<b>Тематика учебных занятий</b>		8
1. <i>Лекция</i> «Исследования и их роль в практической деятельности преподавателя. Накопление и обработка информации».	2	2
2. <i>Лекция</i> «Структура исследовательской работы».	2	2
3. <i>Практическое занятие</i> «Презентация исследовательских работ. Технология публичного выступления».	2	2
4. <i>Практическое занятие</i> «Технические требования к оформлению исследовательской работы».	2	2
<b>Самостоятельная работа:</b>		9
<i>Тема 1.</i> Информационно-поисковые системы», «Поиск информации в базах данных.	2	3
<i>Тема 2.</i> Определение объекта, предмета, цели и задачи собственного исследования. Особенности проблемы и гипотезы собственной научно-исследовательской работы.	2	3
<i>Тема 3.</i> Речевые ошибки. Речевое поведение. Научный спор и дискуссия.	2	3
<b>Фонд оценочных средств – приложение № 20 к программе</b>		

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется научно-педагогическими работниками кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин, кафедры педагогики и кафедры психологии КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани, имеющими степень кандидата педагогических (филологических и психологических) наук (5) и опыт работы в системе дополнительного профессионального образования не менее 5 лет.

### 5.2. Материально-техническое обеспечение.

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории, оснащенной: мультимедиапроектор, компьютер, экран, учебная мебель, доска учебная, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

Универсальный спортивный зал: баскетбольная и волейбольная площадки; гимнастический зал; шведские стенки; брусья параллельные; теннисные столы; кольца гимнастические

стические; перекладина гимнастическая; гимнастическое бревно; канат; «козел» гимнастический; «конь» гимнастический; мячи, маты, обложка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное.

### 5.3. Информационное и учебно-методическое обеспечение

#### Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).

2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - М. : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

3. Макарова И. В. Общая психология : учебное пособие / И. В. Макарова; Высшая школа экономики. - М. : Юрайт, 2016. - 182 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-5997-0

4. Общая педагогика : учебное пособие / авт.-сост. Т.Н. Таранова, А.А. Гречкина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 151 с. : ил. - Библиогр.: с. 149. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467129>

5. Плотникова, С.В. Развитие лексики ребенка : учебное пособие / Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 209 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E658D83D-BCB2-40CE-B1EC-7CD89EAB3D6B](http://www.biblio-online.ru/book/E658D83D-BCB2-40CE-B1EC-7CD89EAB3D6B).

6. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. - М. : Спорт : Человек, 2016. - 208 с. : табл., схем. - Библиогр.: с. 178-180. - ISBN 978-5-906131-61-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430418>

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 13-е изд., стер. — М. : Академия, 2016. — 495 с. — (Бакалавриат). — ISBN 978-5-4468-2297-3.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261)

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8.ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523) Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371](http://www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371)

3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644)

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371](http://www.biblio-online.ru/book/BD3B83F3-4F9B-422E-AC04-4A39FDF8D371).

Учебный процесс обеспечен учебной и учебно-методической литературой, нормативной документацией, презентационными материалами, раздаточным материалом:

1. Полянский А.В. Теория и методика легкой атлетики: учеб.-метод. пособие для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения / авт.-сост. А.В. Полянский, С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2016. – 78 с.

2. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр: учеб.-метод. рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения / авт.-сост. С.Б. Полянская. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2016. – 56 с.

3. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 1 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2015. – 80 с.

4. Соколов А.С. Теория и методика гимнастики: сборник упражнений для студентов 3 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура) очной формы обучения. Ч. 2 / А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2015. – 83 с.

5. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 1 «Основы физкультурно-спортивной деятельности»: конспекты лекций для студентов 1-2 курсов бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 39 с.

6. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 2 «Основы общей физической подготовки»: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 127 с.

7. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 3 «Теория и методик физического воспитания»: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями

ми подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 149 с.

8. Соколов А.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел 4 «Теория и методик спорта»: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль подготовки - Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки - Физическая культура, Биология) / сост. А.С. Соколов. - Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2017. – 136 с.

9. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теории и методики физической культуры и спорта».

10. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Физиологические основы физического воспитания».

11. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности».

12. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Современные педагогические технологии физического образования».

13. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Основы биомеханики».

14. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов».

15. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Теоретические основы спорта».

16. Презентации лекций и раздаточный материал по учебной дисциплине «Методические основы спорта».

Слушателям обеспечивается доступ к фондам научной библиотеки КубГУ (включая учебную и научную литературу, периодические издания), а также к электронным ресурсам:

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

7. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

8. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

#### 5.4. Организация образовательного процесса

Обучение по программе осуществляется на основе договоров об обучении, заключаемых с физическими или юридическими лицами, обязующимися оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Программа реализуется в очно-заочной форме в течение 8 месяцев. Режим занятий – 6 часов в неделю. Для проведения лекционных и семинарских занятий необходима аудитория, оборудованная мультимедийными средствами. Практические занятия по видам спорта проводятся в универсальном спортивном зале. В организации процесса используются различные формы: лекционные, практические занятия, доклады с презентацией, анализ презентации совместно со студентами, деловая игра, ассоциативный метод, метод ситуационного моделирования, работа в малых группах и др.

Изучение программы завершается итоговой аттестацией в форме междисциплинарного экзамена. По изучаемым дисциплинам проводятся консультации.

#### 5.5. Контроль и оценка результатов освоения программы профессиональной переподготовки

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата		
	практический опыт (владеть)	уметь	знать
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	– определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.	– определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения; – разрабатывать и реализовывать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения; - выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; - использовать методы календарного планирования.	– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного

			<p>влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности физического воспитания, требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>
<p>ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- психологические основы физического воспитания и педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта.</li> </ul>
<p>ПК 3. Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревнования</p>	<p>– оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	<p>– вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;</li> <li>– виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность</li> </ul>

тельную деятельность спортсменов			спортсменов требования к ее ведению и оформлению; - порядок составления и ведения учетно-отчетной документации.
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся	– обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.	– выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; - разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; - оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.	– этические нормы в области спорта; - правила охраны труда и пожарной безопасности; - правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

### Назначение оценочных средств:

- для проведения текущего контроля по дисциплине в форме письменного опроса, собеседования, тестирования;

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в форме экзамена, «Физиологические основы физического воспитания» в форме экзамена, «Психологические основы физического воспитания» в форме экзамена, «Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС ООО» и «Обеспечение безопасности тренировочного процесса» в форме зачета, «Педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности» в форме экзамена, «Диагностика физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачета, «Современные педагогические технологии физического образования» в форме зачета, «Теория и методика преподавания гимнастики», «Теория и методика преподавания легкой атлетики», «Теория и методика преподавания спортивных игр», «Методические основы спорта» в форме экзамена, дисциплины «Теория и методика преподавания плавания», «Физическое воспитание различных возрастных групп населения», «Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов», «Теоретические основы спорта», «Управление процессом спортивной тренировки», «Гигиенические основы спортивной деятельности», «Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта» в форме зачета;

- для проведения итоговой аттестации по программе профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт: теория и методика тренировочного процесса и формирования навыков соревновательной деятельности» в форме междисциплинарного экзамена.

## I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	Степень освоения теоретических аспектов программы, которую демонстрируют обучающиеся в процессе устного ответа на поставленные вопросы: компетентность в области постановки и реализации целей и задач педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уровень овладения профессиональными умениями и навыками при выполнении практических заданий (определение целей, задач и планирование содержания и этапов проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения; ведение первичной учетно-отчетной документации по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде и др.).	Уровень сформированности профессиональных компетенций, предусмотренных программой, который определяется по качеству ответов слушателя на междисциплинарном экзамене и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий		
ПК 3. Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов		
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся		

### Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания

Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме междисциплинарного экзамена.

Междисциплинарный экзамен проводится аттестационной комиссией, утвержденной приказом ректора. В состав комиссии входит не менее 3 членов, имеющих ученую степень кандидата/доктора наук. Председателем аттестационной комиссии является представитель сторонней образовательной организации высшего образования, кандидатура которого утверждена решением ученого совета КубГУ.

#### Организация оценивания:

Междисциплинарный экзамен проводится в устной форме; на подготовку к ответу отводится один академический час, на ответ – 20 минут на каждого экзаменуемого. Разрешается использовать программы, разработанные для экзаменов по дисциплинам учебных модулей, вынесенных на итоговый экзамен.

Аттестационная комиссия оценивает:

- уровень освоения обучающимся теоретического компонента программы;
- качество ответа на практические вопросы;
- точность и аргументированность ответов на дополнительные вопросы.

Оценивание результатов междисциплинарного экзамена проводится с использованием аддитивного принципа и осуществляется по 10-бальной шкале. Общее количество баллов складывается:

- 5 баллов – за ответ на теоретический вопрос билета;
- 5 баллов – за ответ на практический вопрос билета.

### **Процедура определения результатов оценивания:**

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, достаточный уровень освоения профессиональных компетенций, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения профессиональных компетенций, предусмотренных программой; не освоившему существенную часть программного материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

Результаты междисциплинарного экзамена объявляются слушателям после оформления и подписания протокола заседания аттестационной комиссии.

## **II. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **2.1. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ЭКЗАМЕН**

#### **2.1.1. Перечень вопросов**

1. Принципы физкультурного образования и спорта (общепедагогические, специально педагогические).
2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты (основные показатели, разновидности и методы регулирования).
3. Характеристика спортивного отбора (компоненты, этапы, критерии и методы).
4. Классификация методов, применяемых в физическом воспитании.
5. Законодательные основы физического воспитания.
6. Характеристика периодизации процесса спортивной подготовки.
7. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
8. Педагогический авторитет как составляющая педагогического мастерства
9. Профессионально-значимые особенности специалиста в области физической культуры и спорта
10. Сущность педагогических инноваций в физическом воспитании и спорте
11. Современные педагогические технологий в области физической культуры и спорта.
12. Урок гимнастики. Охарактеризовать части урока, их содержание и задачи.
13. Дать характеристику основных средств гимнастики. Классификация приемов техники игры в волейбол.
14. Классификация приемов техники игры в волейбол.
15. Особенности проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
16. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
17. Правила техники безопасности при проведении занятий по футболу.
18. Геометрия тела человека, центр тяжести.
19. Биомеханические параметры. Единицы системы СИ в биомеханике.
20. Основные понятия квалиметрии.

21. Понятие о точности измерения. Виды измерений. Погрешности и их виды.
22. Психологическая характеристика предстартовых состояний.
23. Правовые и нормативные основы системы физического воспитания школьников.
24. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
25. Физиологическая характеристика адаптации организма к физической нагрузке.

### 2.1.2. Практические задания

1. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.
2. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.
3. Разработать подготовительную часть урока по разделу гимнастика в начальных классах.
4. Разработать комплекс упражнений типа зарядки для учащихся младшего школьного возраста.
5. Разработать основную часть урока по разделу спортивные игры
6. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости для группы учебно-тренировочной специализации.
7. Разработать комплекс упражнений для развития собственно скоростных способностей для начального этапа подготовки.
8. Разработать эстафеты с гимнастическим обручем (3) и гимнастической скакалкой (3).
9. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей для учащихся основной школы.
10. Разработать подготовительную часть урока по разделу легкая атлетика для учащихся младших классов.
11. Разработать динамику нагрузки в предсоревновательном микроцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
12. Разработать динамику нагрузки в подготовительном микроцикле на этапе начальной подготовки.
13. Разработать эстафеты с баскетбольными мячами (5-6).
14. Разработать встречные эстафеты (5-6).
15. Разработать динамику микроциклов в базовом мезоцикле на этапе учебно-тренировочной подготовки.
16. Разработать комплекс упражнений для физкультминутки.
17. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития скоростно-силовых способностей.
18. Разработать комплекс упражнений для развития координации для учащихся основной школы.
19. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки развития силовых способностей.
20. Разработать основную часть тренировки для развития общей выносливости на этапе углубленной специализации.

#### **Условия выполнения задания:**

1. Место выполнения задания: в аудитории.
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин./час.
3. Необходимое оборудование (инвентарь), расходные материалы и прочее: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2014.

**Варианты формирования комплекта оценочных средств для междисциплинарного экзамена:**

**Билет № 1**

1. Спортивная тренировка: определение, принципы, средства и методы спортивной тренировки.
2. Разработать подготовительную часть урока в соответствии с требованиями ФГОС по разделу легкая атлетика для учащихся младших классов.

**Билет № 2**

1. Сущность педагогических инноваций в физическом воспитании и спорте
2. Разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей для начального этапа подготовки.

**Билет № 3**

1. Особенности проведения занятий по волейболу с различным контингентом занимающихся.
2. Разработать эстафеты с баскетбольными мячами (5-6).

<b>ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>Предмет(ы) оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
Степень освоения теоретических аспектов программы, которую демонстрируют обучающиеся в процессе устного ответа на поставленные вопросы	- систематизированные, глубокие и полные знания теоретических компонентов программы; - умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой; - точное использование научной терминологии; - логически правильное изложение ответа на вопросы.	5 баллов
	- систематизированные, полные знания теоретических компонентов программы с незначительной погрешностью, не искажающей смысла излагаемого материала; - умение ориентироваться в научных теориях, концепциях и направлениях, связанных с осваиваемой программой; - адекватное использование научной терминологии; - логически правильное изложение ответа на вопросы.	4 балла
	поверхностные знания теоретических компонентов программы; - понимание сущности основных научных теорий, связанных с осваиваемой программой; - слабое владение терминологией; - нарушение последовательности в изложении ответа, неточности в формулировках;	3 балла

	фрагментарные знания теоретических компонентов программы; - грубые искажения в описании научных теорий, связанных с осваиваемой программой; - незнание основных научных терминов.	2 балла
Уровень овладения профессиональными умениями и навыками, демонстрируемые в процессе выполнения практического задания	- материал изложен грамотным языком, с точным использованием терминологии; - показано умение иллюстрировать материал конкретными примерами; - примеры аргументированы и логично изложены; - соблюдены правила записи и сокращения.	5 баллов
	материал изложен грамотным языком, с использованием терминологии; - приведены примерами; - ответ достаточно структурирован и логически выстроен без нарушений общего смысла. - соблюдены правила записи.	4 балла
	- в изложении ответа допущены ошибки в определении понятий и в использовании терминологии; - на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; - допускает минимальное количество ошибок при записи упражнений.	3 балла
	- не использует терминологию, в изложении ответа допускает значительные ошибки; - на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл; - допускает ошибки при записи упражнений.	2 балла

<b>ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА</b>		
<b>Баллы</b>	<b>Отметка</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>
8-10 баллов	отлично	высокий
7-5 баллов	хорошо	хороший
3-4 балла	удовлетворительно	достаточный
2 балла	неудовлетворительно	недостаточный

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> <li>- использовать методы календарного планирования.</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый
ПК 3. Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации</li> </ul>	высокий

тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде. иметь практический опыт: – оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно--тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.	
---	---	--

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

На экзамене оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)	Требования к ответам на вопросы
«отлично»	80-100 %	Слушатель полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
«хорошо»	70-79%	Слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
«удовлетворительно»	60-69%	Слушатель излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
«неудовлетворительно»	менее 60%	Слушатель обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

### **Вопросы для проведения экзамена**

1. Принципы физкультурного образования и спорта (общепедагогические, специальнопедагогические).
2. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе в соответствии с ФГОС: значение, задачи, формы организации и содержание работы.
3. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
4. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.
5. Дозирование нагрузки на уроке для развития общей выносливости школьников.
6. Классификация и характеристика функции физической культуры.
7. Домашние задания по физическому воспитанию: особенности, содержание, контроль.
8. Система физического воспитания в Российской Федерации (сущность, задачи, принципы, содержание).
9. Выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
10. Идеино-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
11. Дозирование нагрузки на уроке для развития скоростно-силовых качеств школьников.
12. Профилактика нарушений осанки школьников, совершенствование дыхательных возможностей школьников, профилактика нарушений зрения школьников.
13. Характеристика урочной формы занятий в соответствии с требованиями ФГОС (структура, классификация, современные требования).
14. Оперативное планирование физкультурного образования учащихся (технологическая карта урока).
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты (основные показатели, разновидности и методы регулирования).
16. Современные концептуальные подходы к физкультурному образованию школьников.
17. Организация процесса физического воспитания школьников в соответствии с ФГОС.
18. Контроль в физкультурном образовании школьников.
19. Координационные способности: характеристика сущности, диагностика и методы развития основных разновидностей, чувствительные периоды развития.
20. Современные подходы к оценке успеваемости учащихся.
21. Основы обучения двигательным действиям: сущность, закономерности, структура, методика.

22. Система планирования физического воспитания в школе в соответствии с требованиями ФГОС.
23. Дозирование нагрузки на уроке физической культуры для развития гибкости.
24. Основные средства формирования физической культуры личности.
25. Дозирование нагрузки на уроке физической культуры для развития силовых способностей
26. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
27. Классификация методов применяемых в физическом воспитании.
28. Современное состояние физической культуры в обществе
29. Гибкость; сущность, факторы, разновидности, режимы, закономерности развития, методики развития.
30. Законодательные и нормативные основы организации физкультурного образования учащихся.
31. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
32. Внешкольная работа по физическому воспитанию: значение, задачи, формы организации и содержание работы.
33. Совершенствование координационных способностей школьников.
34. Педагогические требования к современному уроку физической культуры.
35. Контроль и учет в физкультурном образовании учащихся (виды, содержание, основы методики).

#### **Тестовые задания**

1. Показателями, характеризующими физическое развитие человека, являются:
  - 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
2. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:
  - 1) двигательная активность
  - 2) моторные акты
  - 3) физические упражнения
  - 4) психофизиологические качества
3. Методами строго регламентированного упражнения являются:
  - 1) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств
  - 2) способы дозирования нагрузки
  - 3) игровой и соревновательный методы
  - 4) общепедагогические методы
4. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, называется...(игровой метод)
5. Способ существования и упорядоченности того или иного вида ФК с присущим ему функциональным назначением, называется:
  - 1) система ФК
  - 2) функция ФК
  - 3) форма ФК

- 4) комплекс ФК
6. Форма физической культуры направленная на восстановление организма:
- 1) адаптивная
  - 2) нормативная
  - 3) оздоровительно-рекреативная
  - 4) лечебная
7. К факторам, обеспечивающим воздействие речи относится:
- 1) рефлексивные качества
  - 2) гуманность
  - 3) нестандартное мышление
  - 4) владение техникой речи
8. Этап создания общего представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения соответствует:
- 1) начальному этапу обучения
  - 2) этапу закрепления двигательного действия
  - 3) этапу совершенствования упражнения
  - 4) этапу контроля качества выполнения упражнения
9. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения?
- 1) 2, 4;
  - 2) 1, 3, 5;
  - 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
  - 4) 1, 2, 6.
10. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:
- 1) упражнения на выносливость;
  - 2) упражнения на частоту движений;
  - 3) упражнения, связанные с задержкой дыхания и значительные статистические напряжения;
  - 4) скоростно-силовые упражнения.
11. В физическом воспитании невысокая «моторная» плотность характерна для:
- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
  - 2) контрольных уроков;
  - 3) уроков общей физической подготовки;
  - 4) уроков освоения нового материала.
12. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся по новым требованиям ФГОС:
- 1) 1 раз в неделю;
  - 2) 2 раза в неделю
  - 3) 3 раза в неделю;
  - 4) 4 раза в неделю.
13. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:
- 1) методикой обучения;

- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

14. При обучении детей физическим упражнениям необходимо:

- 1) строго согласовывать их дыхание с движениями тела
- 2) дышать поверхностно, учащенно
- 3) усиленно работать дыхательным аппаратом
- 4) не согласовывать дыхание с движением тела

15. К начальному этапу процесса планирования физкультурного образования учащихся начальных классов относится:

- 1) определение конкретных задач физического воспитания
- 2) разработка документов текущего планирования
- 3) постановка цели физкультурного образования учащихся
- 4) разработка документов перспективного планирования

16. Разучивание новых двигательных действий или их элементов осуществляется:

- 1) только в подготовительной части
- 2) вначале основной части урока
- 3) обязательно в заключительной части урока
- 4) допускается в любой части урока

17. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 2) упражнениями на координацию движений.

18. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

19. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

20. При определении общей плотности урока учитывается:

- 1) время физической нагрузки
- 2) все время проведения урока и перемена
- 3) только моторная деятельность

4) педагогически оправданные затраты времени

21. Объем часов, выделяемых на изучение предмета "Физическая культура" для учащихся 7 классов:

- 1) 102 ч.
- 2) 99 ч.
- 3) не менее 405 ч.
- 4) 246 ч.

22. Гимнастика для глаз включается в раздел программы учебного плана, который называется:

- 1) способы физкультурной деятельности
- 2) знания о физической культуре
- 3) физическое совершенствование
- 4) подвижные игры

23. Определите соответствие

Уроки с образовательно-обучающей направленностью	Используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.).
Уроки с образовательно-тренировочной направленностью	Используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.
Уроки с образовательно-познавательной направленностью	Дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.
Комплексный	Способ планирования урока по своим задачам и направленности учебного материала который позволяет решать несколько педагогических задач на уроке.

24. Вспомогательными средствами формирования физической культуры личности являются ... и ... факторы (гигиеничные и природные).

25. Поставьте в соответствие продолжительность частей учебного занятия

Основная часть	25-30 минут
Заключительная часть	3-5 минут
Подготовительная часть	7-15 минут

26. Абсолютная сила – это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

27. По данным А.А.Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно:

- 1) до 6 лет
- 2) до 9 лет

- 3) с 9 до 15 лет
  - 4) с 15 до 17 лет
28. Упражнения для развития быстроты не следует давать:
- 1) в начале занятия
  - 2) после упражнения на растягивание
  - 3) на фоне утомления
  - 4) на гористой местности
29. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
- 1) метод круговой тренировки;
  - 2) метод динамических усилий;
  - 3) метод повторного выполнения упражнения;
  - 4) игровой метод.
30. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
- 1) от 7 до 9 лет;
  - 2) от 10 до 14 лет;
  - 3) от 14 до 20 лет;
  - 4) от 20 до 25 лет.
31. Средствами развития гибкости являются:
- 1) упражнения на статику
  - 2) упражнения на растягивание
  - 3) дыхательные упражнения
  - 4) упражнения с отягощением
32. Основным методом развития гибкости является:
- 1) повторный метод;
  - 2) метод максимальных усилий;
  - 3) метод статических усилий;
  - 4) метод переменного-непрерывного упражнения.
33. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?  
Выберите ответ:
- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
  - 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
  - 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
  - 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.
34. Наивысшая степень обученности – это:
- 1) понимание
  - 2) различение
  - 3) простейшие умения и навыки
  - 4) перенос
35. Одна из вспомогательных задач в технологии уровневой дифференциации:
- 1) развитие кондиционных способностей
  - 2) умение использовать полученные знания и при оценке значения учебного материала

- 3) обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта

36. Сочетание продуктивных методов обучения и форм организации взаимодействия учащихся, где учебная дискуссия является одним из способов организации учебного взаимодействия учащихся – это:

- 1) работа со средствами обучения в статических парах
- 2) творческое воспроизведение упражнения
- 3) межгрупповой диалог в статических группах
- 4) лабораторная поисковая работа в парах постоянного состава

37. К методам контроля в физкультурном образовании школьников относятся:

- 1) методы опроса, анализ документов, методы наблюдения
- 2) методы внушения, команды, приказы
- 3) методы расчленено-конструктивного и целостного упражнения
- 4) метод поэтапного выполнения

38. Спорт (в широком понимании) – это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

39. При обучении двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста, преимущественно используется \_\_\_\_\_ метод.

40. На занятиях физической культурой с учащимися с ослабленным здоровьем необходимо полностью исключить:

- 1) упражнения связанные с натуживанием и продолжительным статическим напряжением
- 2) легкоатлетические упражнения
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка
- 4) гимнастические упражнения

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физиологические основы физического воспитания» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Объект оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности физического воспитания, требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>– разрабатывать и реализовать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Физиологические основы физического воспитания» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков

самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

На экзамене оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)	Требования к ответам на вопросы
«отлично»	80-100 %	Слушатель полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
«хорошо»	70-79%	Слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
«удовлетворительно»	60-69%	Слушатель излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
«неудовлетворительно»	менее 60%	Слушатель обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

## Вопросы для проведения экзамена

1. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
2. Физиологическая характеристика адаптации организма к физической нагрузке.
3. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
4. Понятие о физической работоспособности.
5. Физиологические механизмы восстановительных процессов.
6. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
7. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
8. Особые состояния организма при циклических, ациклических, статических, и упражнениях переменной мощности.
9. Физиологические характеристики перетренированности и перенапряжения.
10. Акселерация и ретардация роста и развития детей и подростков.
11. Факторы утомления и состояния функций организма.
12. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
13. Физиологические механизмы восстановительных процессов.
14. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
15. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.
16. Спортивная физиология, её содержание и задачи.
17. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
18. Понятие о физической работоспособности.
19. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
20. Резервы физической работоспособности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам, виды, стадии. Специфическая и неспецифическая адаптация.
22. Биологическая цена адаптации. Понятие, формы ее проявления.
23. Физиологический механизм срочной адаптации. Стадии срочной адаптации, их характеристика.
24. Физиологический механизм долговременной адаптации. Стадии долговременной адаптации и их характеристика. Результаты адаптации организма к физическим нагрузкам.
25. Физиологические резервы адаптации, их морфофункциональная основа. Виды физиологических резервов, очередность их включения при физических нагрузках.
26. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Основные периоды и их характеристика.
27. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
28. Функциональные изменения в организме при предстартовом состоянии.
29. Специфические и неспецифические предстартовые изменения, характеристика их форм. Эмоции и их значение в предстартовом состоянии.
30. Регуляция предстартового состояния.
31. Разминка. Физиологическое значение разминки. Общая и специальная разминка. Продолжительность и интенсивность разминки.
32. Вработывание. Понятие. Физиологический механизм вработывания.
33. Особенности физиологических изменений при вработывании.
34. Кислородный дефицит и кислородный долг. Понятия. Причины возникновения.
35. Физиологические механизмы возникновения «мертвой точки» и «второго дыхания», способы их регулирования. Признаки.
36. Устойчивое состояние и его виды по кислородному режиму (истинное, условно устойчивое, ложное). Физиологический механизм устойчивого состояния. Основные физиологические особенности устойчивого состояния.

## Тестовые задания для проведения экзамена

1. Основные периоды функционального состояния при физической нагрузке:
  - а) Предстартовый, основной рабочий, «мертвая точка»;
  - б) Предстартовый, основной рабочий, восстановление;
  - в) Предстартовый, «второе дыхание», утомление, восстановление;
  - г) Разминка, основной рабочий, утомление.
  
2. Состояния основного (рабочего) периода:
  - а) Вработывание;
  - б) Устойчивое состояние;
  - в) Разминка;
  - г) Утомление.
  
3. Виды предстартовых состояний:
  - а) Квазиустойчивое;
  - б) Специфические;
  - в) Неспецифические;
  - г) Нестабильное.
  
4. Предстартовое состояние делят на:
  - а) Разминку и собственно стартовое;
  - б) Предстартовое и собственно стартовое;
  - в) Предстартовое и разминку;
  - г) Разминку и вработывание.
5. Формы неспецифических предстартовых состояний:
  - а) Боевая готовность;
  - б) Предстартовый  $O_2$  - дефицит;
  - в) Предстартовая лихорадка;
  - г) Предстартовая апатия.
  
6. Специфические предстартовые реакции зависят от:
  - а) Эмоционального состояния спортсмена;
  - б) Особенности предстоящей работы;
  - в) Состояния вегетативных систем;
  - г) Состояния двигательной системы.
  
7. Боевая готовность характеризуется:
  - а) Снижением ЧСС;
  - б) Повышением возбудимости нервных центров;
  - в) Оптимальным усилением частоты и глубины дыхания;
  - г) Укорочением времени двигательных реакций.
  
8. Предстартовая лихорадка характеризуется:
  - а) Повышенной возбудимостью нервных центров;
  - б) Увеличением времени двигательных реакций;
  - в) Излишними энерготратами;
  - г) Повышенной нервозностью спортсмена.
  
9. Предстартовая апатия характеризуется:
  - а) Недостаточным уровнем возбудимости нервных центров;

- б) Оптимальным усилением частоты и глубины дыхания;
- в) Подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена;
- г) Излишними энерготратами.

10. Какие предстартовые состояния способствуют улучшению спортивного результата?

- а) Боевая готовность, предстартовая апатия;
- б) Боевая готовность, предстартовая лихорадка;
- в) Предстартовая лихорадка, предстартовая апатия;
- г) Предстартовая апатия.

11. Какие предстартовые состояния могут вызывать ухудшение спортивного результата?

- а) Боевая готовность, предстартовая апатия;
- б) Предстартовая лихорадка, предстартовая апатия;
- в) Боевая готовность, предстартовая лихорадка;
- г) Предстартовая апатия.

12. Какие предстартовые состояния чаще вызывают фальстарты?

- а) Предстартовая лихорадка;
- б) Боевая готовность;
- в) Предстартовая апатия;
- г) Собственно стартовое состояние.

13. Способы оптимизации предстартовых состояний:

- а) беседа тренера;
- б) стрессовая ситуация;
- в) переключение спортсмена на другой вид деятельности;
- г) правильно проведенная разминка.

14. Особенность разминки при предстартовой лихорадке:

- а) В быстром темпе для повышения возбудимости нервной и мышечной систем;
- б) Невысокий темп с глубоким ритмичным дыханием;
- в) Не проводить разминку;
- г) Провести разминку за 40 мин. до соревнования.

15. Особенность разминки при предстартовой апатии:

- а) Невысокий темп с глубоким ритмичным дыханием;
- б) Не проводить разминку;
- в) В быстром темпе для повышения возбудимости нервной и мышечной систем;
- г) Провести разминку за 40 мин. до соревнования.

16. Соответствие форм предстартовых состояний типу нервной системы:

- а) у сангвиников и флегматиков - боевая готовность;
- б) у флегматиков и меланхоликов – предстартовая лихорадка;
- в) у холериков - предстартовая лихорадка;
- г) у меланхоликов - предстартовая апатия.

17. Оптимальное время проведения разминки до соревнования:

- а) За 1,5 часа;
- б) За 40 мин.;
- в) За 15 мин.;
- г) За 5 мин.

18. Физиологическое значение разминки:

- а) Повышение возбудимости центров в ЦНС;
- б) Понижение температуры тела;
- в) Усиление деятельности кислородтранспортной системы;
- г) Увеличение скорости метаболических процессов.

19. Результаты разминки:

- а) Оптимизирует предстартовое состояние;
- б) Открывает «второе дыхание»;
- в) Обеспечивает ускорение процессов вработывания;
- г) Повышает работоспособность.

20. Виды разминки по целям и характеру:

- а) Общая;
- б) Кратковременная;
- в) Специальная;
- г) Долговременная;

21. Продолжительность и интенсивность разминки зависит от:

- а) Характера предстоящего упражнения;
- б) Внешних условий;
- в) Настроения тренера;
- г) Эмоционального состояния спортсмена.

22. Общая разминка способствует:

- а) Рассогласованию функций дыхательной и двигательной систем;
- б) Повышению температуры тела;
- в) Повышению возбудимости ЦНС;
- г) Усилению функций кислородтранспортной системы.

23. Специальная разминка состоит из упражнений:

- а) Повышающих обмен веществ;
- б) Соответствующих предстоящей работе;
- в) Повышающих температуру мышц;
- г) Повышающих возбудимость ЦНС.

24. Важнейший результат активной разминки:

- а) Понижение возбудимости ЦНС;
- б) Регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата;
- в) Образование защитных рефлексов;
- г) Ускорение восстановления.

25. Физиологический механизм вработывания:

- а) Постепенное формирование необходимого стереотипа движений;
- б) Рассогласование функций дыхательной и двигательной систем;
- в) Настройка нервных и нейрогормональных механизмов;
- г) Достижение требуемого уровня вегетативных функций.

26. Периода вработывания практически нет при мощности работы:

- а) большой;
- б) максимальной;

- в) субмаксимальной;
- г) умеренной.

27. Особенности механизма вработывания:

- а) Нарушение работы вегетативных систем;
- б) Торможение дыхательного центра
- в) Замедленность усиления вегетативных функций;
- г) Неодновременность усиления вегетативных функций.

28. Длительность вработывания зависит от:

- а) типа высшей нервной деятельности;
- б) степени тренированности;
- в) характера разминки;
- г) характера мышечной работы.

29. При вработывании быстрее усиливается работа:

- а) Вегетативных систем;
- б) Сенсорных систем;
- в) Двигательной системы;
- г) Всех одновременно.

30. При вработывании быстрее всего нарастают:

- а) Терморегуляция;
- б) Частотные показатели;
- в) Объемные показатели;
- г) Кислородный долг.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Психологические основы физического воспитания» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Объект оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы физического воспитания;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей, пола, индивидуально-психологических особенностей занимающихся;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Психологические основы физического воспитания» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

На экзамене оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

<b>Оценка (стандартная)</b>	<b>Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)</b>	<b>Требования к ответам на вопросы</b>
«отлично»	80-100 %	Слушатель полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
«хорошо»	70-79%	Слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
«удовлетвори-	60-69%	Слушатель излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;

тельно»		не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
«неудовлетворительно»	менее 60%	Слушатель обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

#### **Вопросы для проведения экзамена**

1. Психотехника, психические состояния и их регуляция в спорте.
2. Предстартовые состояния. Компоненты оптимального боевого состояния.
3. Взаимосвязь между эмоциями и функциями систем организма.
4. Психотехники в регуляции психических состояний.
5. Техника выполнения релаксационных упражнений.
6. Техника выполнения концентрационных упражнений.
7. Техника выполнения дыхательных упражнений.
8. Психодиагностика состояний и свойств личности.
9. Методика выявления «Самочувствия», «Активности», «Настроения».
10. Методика выявления личностной и ситуационной тревожности.
11. Психология соревновательной деятельности спортсмена.
12. Помеховлияние на соревнованиях и помехоустойчивость спортсмена.
13. Характеристика спортивной мотивации спортсменов различной квалификации.
14. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения.
15. Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов
16. Методика формирования помехоустойчивости у спортсменов.

#### **Тестовые задания для проведения экзамена**

1. Психология спорта - это ...  
А - независимая наука, изучающая особенности спортивной деятельности,  
Б - область психологии, разрабатывающая вопросы спортивной деятельности и

физической культуры,

В - наука, оптимизирующая спортивную деятельность.

2. Психология спорта стала развиваться в нашей стране:

А - с середины 19-го века,

Б - с 20-х гг. 20-го века,

В - с 50-х гг. 20-го века.

3. Психология спорта взаимосвязана с таким комплексом наук, как:

А - педагогика, теория управления, кибернетика,

Б - социальная психология, дидактика, история,

В - биофизика, спортивная медицина, культурология.

4. Первоначально психологическая подготовка спортсменов рассматривалась как:

А - развитие двигательных навыков,

Б - развитие волевых качеств,

В - развитие личности спортсмена.

5. Современное состояние психологии спорта характеризуется:

А - разработкой психологических технологий подготовки спортсменов,

Б - интенсивным развитием исследований личности спортсмена,

В - накоплением эмпирического материала об особенностях развития двигательных навыков.

6. Физическая культура - понятие более широкое, чем:

А - психология спорта,

Б - физическое воспитание,

В - культурология.

7. Уроки физической культуры в школах России появились:

А - в 10-е гг. 20-го века,

Б - в 20-е гг. 20-го века,

В - в 30-е гг. 20-го века.

8. В разных возрастных группах людей мотивы занятия физкультурой:

А - различны,

Б - сходны,

В - одинаковы.

9. Обязательным условием успешности и пользы от занятий физкультурой является:

А - нагрузка,

Б - здоровье,

В - комфортность.

10. Показатели, по которым можно определить оптимальность нагрузок на занятиях физкультурой:

А - гигиенические нормы двигательной активности,

Б - культурные нормативы и требования,

В - физиологические и психологические показатели.

11. К причинам, по которым женщины меньше занимаются физкультурой, относятся:

- А - бытовые проблемы,
- Б - низкая потребность в двигательной активности,
- В - стрессовые состояния.

12. К сильным мотивациям, характерным для женщин и проявляющимся в занятиях аэробикой, шейпингом, относятся:

- А - желание быть красивой и иметь хорошее здоровье,
- Б - желание достичь результатов и победить конкуренток,
- В - желание участвовать в красивом шоу и выступать перед публикой.

13. Кого предпочитают видеть школьники в роли учителя физической культуры:

- А - девочки младших классов - женщин,
- Б - мальчики и девочки старших классов - мужчин,
- В - мальчики старших классов - женщин.

14. Психология восстановительной физкультуры занимается проблемами:

- А - восстановления физкультурных традиций,
- Б - восстановления связей со спортивными организациями,
- В - восстановления временно утраченных функций психики.

15. Физические данные человека в настоящее время:

- А - ухудшаются,
- Б - не ухудшаются и не возрастают,
- В - возрастают.

16. Психологические аспекты физического воспитания проявляются:

- А - в формировании сенсорной культуры,
- Б - в повышении умственной работоспособности и двигательном развитии,
- В - в развитии психомоторики.

17. Идеомоторные реакции впервые были обнаружены:

- А - Шевредем и Фарадеем в середине 19-го века,
- Б - Сен-Сансом и Бромом в конце 17-го века,
- В - Эббингаузом и Рибо в конце 19-го века.

18. Идеомоторная тренировка - это:

- А - развитие идейных убеждений спортсмена,
- Б - морально-волевая подготовка спортсмена,
- В - психологическая тренировка путем представления движений.

19. Какое мышление должно в большей степени развиваться в спортивной деятельности:

- А - практическое,
- Б - абстрактное,
- В - наглядно-действенное.

20. Специфика интуиции спортсмена характеризуется:

- А - вдохновением и активной работой подсознания,
- Б - быстрым принятием решения в неопределенных ситуациях,
- В - сплавом опыта и необходимости мгновенного ответа на ситуацию.

21. Среди проблем, которыми занимается спортивная психология, имеется:

- А - изучение пределов и резервов психики человека,
- Б - изучение возрастных особенностей личности,
- В - обучение навыкам решения проблем в деятельности.

22. Основоположниками психологии спорта в России были:

- А - Бехтерев, Павлов, Лесгафт,
- Б - Пуни, Рудик, Чиж,
- В - Ласкер, Нечаев, Петровский.

23. Спортивная деятельность отличается от других деятельностей:

- А - соревновательным характером,
- Б - высоким уровнем эмоциональности,
- В - получением значимых результатов.

24. Вопрос о необходимости психологической подготовки спортсмена был поставлен:

- А - Пуни в 20-е гг. 20-го века,
- Б - Рудиком в 60-е гг. 20-го века,
- В - Лалаяном в 50-е гг. 20-го века.

25. В 19-м веке все физические упражнения делились на 3 группы:

- А - физкультура, шахматы, конный спорт,
- Б - атлетика, спорт, гимнастика,
- В - гольф, гимнастика, физвоспитание.

26. Объектом воздействия на социально-психологическом уровне психологической подготовки является:

- А - соревнование,
- Б - спортсмен,
- В - команда.

27. На практике достаточно мало людей занимаются физическими упражнениями потому, что:

- А - нет подходящих условий для занятий,
- Б - нет свободного времени,
- В - нет мотивации к занятиям.

28. Потребность в двигательной активности у разных людей определяется:

- А - воспитанием,
- Б - индивидуальными особенностями,
- В - тренировками.

29. Главный мотив занятий физическими упражнениями в структуре мотивации людей старшего возраста - это ...:

- А - волевые усилия,
- Б - инстинкт самосохранения,
- В - рациональный образ жизни.

30. Условием вовлечения детей в физическую культуру является:

- А - эффект подражания,
- Б - эффект усиления,
- В - эффект предпочтения.

31. При определении физических нагрузок для детей необходимо учитывать:

А - эмоциональное состояние, психологическую готовность, уровень их физического развития,  
Б - состояние здоровья, морфофункциональное развитие, физическую подготовленность,  
В - время реакции, развитие двигательных навыков.

32. Что не является типично женским мотивом занятия физической культурой:

А - чувствительность к мнению окружающих,  
Б - борьба мотивов,  
В - стремление к достижению результатов.

33. Удовлетворенность школьников уроками физкультуры зависит от:

А - количества часов на занятия физическим воспитанием в школе,  
Б - степени оснащённости спортивного зала,  
В - содержания и качества урока физической культуры.

34. С кем предпочитают работать учителя физической культуры:

А - мужчины - с учениками старших классов,  
Б - женщины - с младшими школьниками,  
В - женщины - со старшими школьниками.

35. Психология физической рекреации занимается проблемами:

А - создания психологической атмосферы для занятий физической культурой,  
Б - активизации и поддержания физических и духовных сил человека,  
В - обеспечения досуговой деятельности человека.

36. Ученики на уроке физической культуры должны:

А - повторять упражнения, подражая учителю,  
Б - осмысливать выполняемое упражнение,  
В - эмоционально реагировать на упражнения, демонстрируемые учителем.

37. Что такое кинестезия:

А - мышечное двигательное чувство,  
Б - чувство осознания времени,  
В - чувство моральной ответственности.

38. За счет каких условий можно установить современный мировой рекорд в спорте:

А - преданность спорту и развитие природных данных,  
Б - физическая одаренность и везение,  
В - тренировочный труд и научно проработанные методики подготовки.

39. Идеомоторные реакции - это ...:

А - индивидуальные особенности проявления моторных реакций,  
Б - реакции организма, возникающие при передвижении в пространстве,  
В - реакции, возникающие при представлении движения.

40. Разновидностью практического интеллекта спортсмена является:

А - стратегическое мышление,  
Б - тактическое мышление,  
В - теоретическое мышление.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ФГОС»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС» в форме зачета.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>– разрабатывать и реализовать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 3. Оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде.</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оформление и ведение документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</li> </ul>	высокий

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС» в форме зачёта**

- процедура оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Нормативно-правовое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в условиях ФГОС» проводится на последнем занятии дисциплины в форме зачета.

Оценивание осуществляется в ходе собеседования по одному теоретическому вопросу и выполнению индивидуального практического задания - разработка основного документа планирования (календарное планирование).

- **процедура оценивания:**

На зачете оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Требования к устному ответу на вопрос
«зачтено»	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, умеет увязывать теорию с практикой.
«незачтено»	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### Вопросы для проведения зачёта

1. Законодательные основы физического воспитания.
2. Правовые и нормативные основы системы физического воспитания школьников.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. Программно-нормативные основы системы физической культуры.
7. Содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования первого поколения (ФК ГОС).
8. Содержания дисциплины «Физическая культура» в стандарте основного общего образования второго поколения (ФГОС)».
9. Разработка основных документов планирования (рабочая программа)».
10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Обеспечение безопасности тренировочного процесса» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 4. Обеспечение безопасности тренировочного процесса я	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- правила охраны труда и пожарной безопасности;</li> <li>- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;</li> <li>- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Обеспечение безопасности тренировочного процесса» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Обеспечение безопасности тренировочного процесса» проводится на последнем занятии дисциплины в форме зачета.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями теста и устного ответа в ходе собеседования по двум вопросам: теоретический и практический. Практический вопрос подразумевает, что обучающийся демонстрирует практические умения оказания первой помощи.

**• процедура оценивания:**

На экзамене оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)	Требования к ответам на вопросы
«зачтено»	60-100 %	Слушатель полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает

		понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
«незачтено»	менее 60%	Слушатель обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Шкала оценивания умения выполнять практические задания

Баллы	Критерии оценки выполнения практического задания
8-10	- алгоритм решения в общем виде составлен правильно; - соблюдены все рекомендации по оформлению и решению задания.
4-7	- задание решено не в общем виде, хотя решение соответствует алгоритму, но не соблюдены все требования по оформлению и решению задания.
1--3	- решение задания не доведено до конца, хотя и выбрано правильное Знаправление решения, отсутствует оформление решения, есть неточности в вычислениях.

### Тестовые задания для проведения зачета

1. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?
  - 1) да
  - 2) нет
  - 3) в особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций
  - 4) разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью
2. Чрезвычайная ситуация – это ...:
  - 1) совокупность обстоятельств, возникающих в результате аварий, катастроф, стихийных бедствий, диверсий и иных негативных явлений природного и социального характера
  - 2) правовое положение, дающее основание для предотвращения последствий того или иного негативного явления
  - 3) конкретная ситуация, влекущая за собой негативные последствия
3. Стихийные бедствия – это...:
  - 1) опасные природные явления геофизического, геологического или атмосферного характера
  - 2) различного рода диверсии
  - 3) совокупность аварий, в результате тех или иных природных аварий
4. Природные факторы по-другому называются:
  - 1) стихийные
  - 2) комплексные
  - 3) естественные
5. Обязанности по организация охраны здоровья обучающихся возлагаются на:
  - 1) учредителя
  - 2) образовательную организацию.
6. Каким документом оформляется расследование несчастного случая с учащимся, произошедшим во время образовательного процесса?
  - 1) актом по форме Н-2

- 2) актом по форме Н-1
  - 3) не оформляются
  - 4) актом в произвольной форме
7. В какие сроки расследуются несчастные случаи с тяжелыми травмами и несчастные случаи со смертельным исходом:
- 1) в течение 7 дней
  - 2) в течение 15 дней
  - 3) в течение одного года
8. Как правильно обработать ожоги I и II степени:
- 1) смазать место ожога настойкой йода, зеленкой;
  - 2) место ожога промыть водой и смазать маслом;
  - 3) накрыть место ожога сухой чистой тканью
9. Какое определение «Охрана труда» будет верным:
- 1) Охрана труда - состояние защищенности жизненно важных интересов личности и общества от аварий.
  - 2) Охрана труда - создание и поддержание организационной структуры и обеспечение ресурсами системы управления, обеспечивающей безопасность трудовой деятельности.
  - 3) Охрана труда - система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.
10. Какая ответственность предусмотрена законодательством для должностных лиц за сокрытие или искажение информации о событиях, фактах или явлениях, создающих опасность для жизни или здоровья людей либо для окружающей среды:
- 1) административная
  - 2) дисциплинарная
  - 3) гражданско-правовая
  - 4) уголовная
11. Каким образом работодатель должен организовать работу по охране труда в организации в случае отсутствия штатного специалиста по охране труда:
- 1) функции специалиста по охране труда возлагаются на руководителей подразделений
  - 2) функции специалиста по охране труда выполняет сам руководитель организации или другой уполномоченный работодателем работник либо организация или специалист, оказывающие услуги в области охраны труда, привлекаемые работодателем по гражданско-правовому договору
  - 3) функции специалиста по охране труда выполняет привлеченный специалист, работающий по трудовому договору
12. Правила внутреннего трудового распорядка – это:
- 1) организационный документ, определяющий структуру, функции и права образовательного учреждения, регулирующий его организацию и порядок деятельности;
  - 2) локальный нормативный акт организации, регламентирующий порядок приема и увольнения работников, основные права, обязанности и ответственность сторон трудового договора, режим работы, время отдыха, применяемые к работникам меры поощрения и взыскания, а также иные вопросы регулирования трудовых отношений у данного работодателя (ст. 189 ТК РФ)
  - 3) правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации или у индивидуального предпринимателя и заключаемый работниками и работодателем в лице их представителей ( 40 ТК РФ)

- 4) правовой документ, регулирующий отношения работодателя и работников учреждения
13. При разногласиях, возникших в комиссии по расследованию несчастного случая, ее члены могут:
- 1) не подписывать акт расследования
  - 2) подписать акт с особым мнением
14. Какова периодичность обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда руководителей и специалистов организаций:
- 1) не реже одного раза в 3 года
  - 2) не реже одного раза в 5 лет
  - 3) не реже одного раза в год
15. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?
- 1) наложением холода на место ушиба
  - 2) наложением тепла на место ушиба
  - 3) наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением поврежденному месту покоя
16. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?
- 1) наложить на поврежденное место холод
  - 2) наложить на поврежденное место тепло
  - 3) наложить на поврежденное место тугую повязку и обеспечить ему покой
  - 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение
17. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?
- 1) обеспечить поврежденной конечности покой
  - 2) наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питье
  - 3) наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство
  - 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение
18. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?
- 1) вправить вышедшие наружу кости
  - 2) остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком
  - 3) на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство
  - 4) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения
19. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?
- 1) провести иммобилизацию места перелома
  - 2) устранить искривление конечности
  - 3) положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство
  - 4) доставить пострадавшего в медицинское учреждение
20. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?
- 1) надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой
  - 2) на голову пострадавшему наложить теплую грелку
  - 3) на голову пострадавшему положить холод
  - 4) вызвать врача
21. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?
- 1) положить пострадавшего на спину на твердую ровную поверхность
  - 2) положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность
  - 3) произвести прекардиальный удар в область грудины
  - 4) приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции легких, вызвать «скорую помощь»

22. Установите соответствие между формами надзора и контроля (1, 2,3,4) и осуществляющими их органами (А, В, С, D):
- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 1) государственный надзор;    | А) Рострудинспекция; |
| 2) ведомственный контроль;    | В) Санэпиднадзор;    |
| 3) производственный контроль; | С) профсоюзы;        |
| 4) общественный контроль;     | Д) предприятие;      |
|                               | Е) нет соответствия. |
23. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?
- 1) промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом
  - 2) промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать ее йодом
  - 3) смазать рану вазелином или кремом
  - 4) заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку
24. Кто несет ответственность за правильное и своевременное расследование несчастного случая, составление акта по форме Н-2?
- 1) руководитель учреждения, где произошел несчастный случай
  - 2) председатель профкома учреждения
  - 3) технический инспектор труда
  - 4) работник прокуратуры
25. Сколько времени подлежат хранению в архиве акты по форме Н-2?
- 1) 5 лет
  - 2) 10 лет
  - 3) 60
  - 4) 45
26. В каком состоянии должны находиться двери эвакуационных выходов в период пребывания в зданиях людей?
- 1) могут быть закрыты на ключ
  - 2) могут быть заперты изнутри с помощью легко открывающихся затворов, крючков, задвижек и т.д.
  - 3) обязательно должны быть открыты

### **Вопросы для проведения зачета (теоретические)**

1. Понятие безопасности, принципы ее обеспечения, правовая основа охраны здоровья и обеспечения безопасности населения России.
2. Сущность понятия «опасность».
3. Виды опасностей: природные, антропогенные, техногенные, глобальные.
4. Причины проявления опасности.
5. Понятие чрезвычайной ситуации, классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации, причины возникновения, структура и их классификация.
6. Принципы и основные способы защиты населения и их краткая характеристика.
7. Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях (РСЧС).
8. Общие принципы оказания первой помощи.
9. Первая помощь при ранениях и травмах.
10. Первая помощь при отравлении, обмороке, утоплении, ударе током.
11. Первая помощь при тепловом ударе, ожоге, переохлаждении.
12. Экстремальные ситуации в природе, причины возникновения, способы поведения и выживания.
13. Экстремальные ситуации в быту, причины возникновения, способы безопасного поведения и действий.

### **Практические задания для проведения зачета**

Задание 1. Составьте общую схему ЧС с разбивкой по сферам возникновения и общую схему действий, которую должны выполнить жильцы домов, покидая их при наводнении. (Поступило сообщение об опасности наводнения в Вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения).

Задание 2. В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества.

Каковы ваши действия?

Задание 3. Пострадавший «Гоша» лежит неподвижно на газоне во дворе дома, на нем лежит электрический провод. Освободите и окажите первую медицинскую помощь.

Для выполнения этого задания Вам необходимо использовать дополнительные источники, которые вам предложены преподавателем. Проведите последовательный анализ всех действий по освобождению пострадавшего «Гоши» и окажите ему первую медицинскую помощь.

Задание 4. Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Задание 5. Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

Задание 6. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближения урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

Задание 7. Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и при внезапном землетрясении, если оно застало вас дома.

Задание 8. Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

Задание 9. Вы направляетесь в общественное место (в кинотеатр, на стадион и др.). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте и в толпе.

Задание 10. Вам предстоит пройти пешком из одной части города (населённого пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улицам.

Задание 11. Вам часто приходится работать с компьютером. Основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером.

Задание 12. Во время новогоднего праздника у вас на ёлке загорелась электрическая гирлянда. Ваши действия.

Задание 13. Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора, и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

Задание 14. В вашей школе вовремя занятий возник пожар. Ваши действия.

Задание 15. Вам предстоит поездка ж/д. транспортом. Вспомните основные правила личной безопасности, которые необходимо соблюдать при следовании ж/д. транспортом.

Задание 16. Внезапно началась гроза, сопровождающаяся сильными ударами молнии. Что вы предпримете в данном случае:

- 1) спрячетесь под ближайшим большим деревом;
- 2) укроетесь под навесом скалы;
- 3) будете продолжать движение по открытой местности, не обращая внимания на грозу;
- 4) найдете не выделяющееся на местности укрытие и спрячетесь в нем, пережидая грозу.

Задание 17. Во время похода в горах вы попали в снежный обвал. Ваши действия:

- 1) попытаетесь скользить на спине вместе сдвигающимся снегом;
- 2) постараетесь зарыться в снег и двигаться вместе с лавиной;
- 3) постараетесь «плыть» на поверхности снега, совершая сильные движения руками.

Задание 18. По каким признакам можно определить, что скоро следует ожидать облачную погоду с обложным дождем или снегопадом и ветром:

- 1) на горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в форме нитей с загнутыми краями;
- 2) вечером или утром заря приобретает красную или багровую окраску, солнце садится в тучу;
- 3) ветер резко меняет направление и к вечеру усиливается; давление воздуха падает;
- 4) роса или иней не появляются;
- 5) вечером теплее, чем днем;
- 6) давление воздуха возрастает;
- 7) появляются роса или иней на траве и других предметах.

Задание 19. При поездке на автомобиле вы попали в снежную бурю. Ваши действия:

- 1) развернете автомобиль против ветра, укроете двигатель, повесите на антенну кусок яркой ткани, плотно закроете двери и, периодически прогревая двигатель, будете ждать окончания бури или помощи спасателей;
- 2) остановите машину и, не выключая двигатель, будете ждать окончания бури;
- 3) оставите на дороге машину и пешком отправитесь в ближайший населенный пункт;
- 4) развернете автомобиль по ветру, остановитесь, будете периодически очищать его от снега и подавать звуковые и световые сигналы, по мере необходимости будете прогревать двигатель;
- 5) съедете на проселочную дорогу, на антенну повесите кусок яркой ткани, будете периодически подавать звуковой и световой сигналы и, не выключая двигатель, будете ждать окончания снежной бури.

Задание 20. Находясь на первом этаже здания, вы почувствовали первые толчки землетрясения. Вы должны:

- 1) спрятаться под стол, кровать, закрыв лицо руками;
- 2) выпрыгнуть в окна или лоджии на землю и отбежать от здания;
- 3) собрать вещи и документы, а затем выбежать на улицу;
- 4) взять детей или беспомощного человека и срочно выбежать на улицу.

Задание 21. Первые толчки землетрясения застали вас на втором или более высоком этаже здания. Ваши действия:

- 1) на веревке или по связанным вместе простыням попытаетесь спуститься;
- 2) попытаетесь спуститься вниз по пожарной лестнице, если она расположена рядом с окном;
- 3) выбежите на лестничную клетку и на лифте опуститесь вниз;
- 4) встанете в дверном или балконном проеме, распахнув двери и прижав к себе ребенка;
- 5) выйдете на балкон или лоджию и будете ждать окончания толчков.

Задание 22. Наводнение застало вас в лесистой местности. Что Вы сделаете для своего спасения:

- 1) взберетесь на любое дерево или будете держаться за ствол дерева;
- 2) из сучьев, веток и другого подручного материала свяжете плот, способный удержать человека на воде, и, сбросив обувь и тесную одежду, попытаетесь вплавь достичь сухого места;
- 3) вплавь попробуете добраться до высокого сухого места;
- 4) останетесь на месте и будете ждать помощи.

Задание 23. Участвуя в спасательных работах при наводнении, вы замечаете в воде несколько человек. Кого из них вы будете брать на борт лодки в первую очередь:

- 1) тех, кто нуждается в экстренной помощи, а остальным подадите спасательные средства;
- 2) детей и престарелых, остальным оставите спасательные средства;
- 3) тех, кто нуждается в немедленной помощи, детей и престарелых, остальным оставите спасательные средства;
- 4) детей, женщин, престарелых, тех, кому нужна немедленная помощь, остальным оставите спасательные средства;
- 5) детей и нуждающихся в немедленной помощи, а остальным подадите спасательные средства.

Задание 24. Каковыми должны быть действия населения при угрозе урагана или смерча:

- 1) принять меры противопожарной безопасности;
- 2) закрыть чердачные и вентиляционные люки и отверстия;
- 3) закрыть окна и форточки, стекла укрепить полосками бумаги или скотчем;
- 4) закрепить все, что может быть унесено ураганом;
- 5) укрыться в прочном надежном укрытии (подвал, внутреннее помещение – ванна, санузел и т.д.);
- 6) уехать в другой населенный пункт.

Задание 25. Вы находитесь на открытой местности (поле), и приближается ураган или смерч. Ваши действия:

- 1) остановитесь на месте и будете ждать, когда ураган или смерч пройдут;
- 2) побежите по ветру, стараясь достичь укрытия;
- 3) укроетесь в канаве, яме или овраге;
- 4) ляжете на дно углубления, плотно прижметесь к земле, закрыв голову руками.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей, пола и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Педагогические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности» проводится в форме экзамена.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями теста и устного ответа в ходе собеседования по двум теоретическим вопросам и одному практическому заданию в форме педагогической ситуации.

**• процедура оценивания:**

На экзамене оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)	Требования к ответам на теоретические вопросы и практическое задание
«отлично»	80-100 %	Слушатель полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
«хорошо»	70-79%	Слушатель дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

«удовлетворительно»	60-69%	Слушатель излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
«неудовлетворительно»	менее 60%	Слушатель обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Шкала оценивания умения решать педагогические ситуации

Баллы	Критерии оценки выполнения практического задания
8-10	Слушатель готов использовать приобретенные знания для оценки педагогических действий, поведения педагогов и воспитанников; определения личной педагогической позиции
7-5	При решении педагогической ситуации слушатель допускает неточности, которые в целом незначительно снижают уровень ответа.
1-4	Слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные педагогические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями.
0	Слушатель не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов.

### Тестовые задания по дисциплине

- Какие отношения между педагогом и обучающимися утверждает личностно ориентированное образование?
  - объект-объектные
  - объект-субъектные
  - субъект-объектные
  - субъект-субъектные
- Воспитание, основанное на общечеловеческих ценностях культуры, национальных культур, учитывающее национальные особенности, – характеристика принципа \_\_\_\_\_ воспитания:
  - коллективности
  - вариативности
  - культуросообразности
  - региональности
- Какое личностное качество в концепции личностно ориентированного образования определяет способность педагога к поиску новых путей, нестандартных решений?
  - самоорганизация
  - самостоятельность
  - креативность
  - гуманитаризация
- К какой группе методов относятся требование, общественное мнение, постановка перспективы, поощрение и наказание:
  - методы стимулирования положительного поведения
  - методы формирования общественного сознания
  - методы организации деятельности детей

- 4) методы контроля обучения
5. Цель личностно ориентированного образования:
  - 1) создание условий для развития (саморазвития) личности
  - 2) всестороннее развитие личности
  - 3) нравственное совершенство
  - 4) умение ладить с другими людьми
6. Коммуникативная атака используется на уроке для того, чтобы:
  - 1) быстро «включить» учеников в урок
  - 2) осадить тех, кто нарушает дисциплину
  - 3) поставить «эффектную точку» в конце урока
  - 4) научить детей общаться
7. Владение речью, мимикой и пантомимикой, эмоциональной саморегуляцией – это...
  - 1) педагогическое новаторство
  - 2) субъект-субъектные отношения
  - 3) педагогическая техника
  - 4) педагогическая поддержка
8. К понятию коммуникации не относится:
  - 1) акт общения между людьми
  - 2) передача мыслительного содержания при помощи языковой речи
  - 3) просмотр видеофильма
  - 4) обмен информацией
9. Демократическому стилю педагогического общения соответствует процесс:
  - 1) воздействие
  - 2) бездействие
  - 3) взаимодействие
  - 4) противодействие
10. Рефлексия это ...
  - 1) свойство памяти
  - 2) способность к самоанализу, самоотчету, осознанию
  - 3) педагогические навыки
  - 4) способность к обучению
11. Подход классификации методов обучения наиболее соответствующий личностно-ориентированному:
  - 1) по источникам получения знаний
  - 2) по уровню внимательности учащихся
  - 3) по организации обучения
  - 4) по уровню включения в творческую деятельность
12. В основе личностно ориентированной ситуации лежит:
  - 1) переживание, личный опыт ученика
  - 2) пример педагога
  - 3) прочные знания
  - 4) неожиданность задания
13. Умение владеть речью является частью ...
  - 1) педагогической техники
  - 2) педагогического новаторства
  - 3) педагогической поддержки
  - 4) субъект-объектных отношений
14. Самый эффективный метод стимулирования деятельности обучающихся:
  - 1) беседа
  - 2) поощрение
  - 3) наблюдение
  - 4) наказание

15. Метод формирования опыта деятельности это ...
- 1) контроль
  - 2) поощрение
  - 3) упражнение
  - 4) анализ
16. Установите соответствие сторон общения и их определений:
- Левая часть(А):
- 1) коммуникативная
  - 2) перцептивная
  - 3) интерактивная
- Правая часть(В):
- 1) состоит в обмене информацией между общающимися индивидами
  - 2) заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами и устанавливает на этой основе взаимопонимание, формируя тем самым взаимоотношения
  - 3) обеспечивает процесс восприятия партнерами по общению друг друга, т.е. не только в обмене знаниями и идеями, но и действиями
17. К характеристикам педагогического взаимодействия не относятся (ится):
- 1) предметная направленность
  - 2) рефлексивная многозначность
  - 3) эксплицированность
  - 4) эмоциональность
18. Результат педагогического воздействия:
- 1) предметный
  - 2) концентрический
  - 3) отношенческий
  - 4) системный
19. Позитивный характер взаимодействия педагога и обучающегося зависит от:
- 1) адекватного восприятия и понимания субъектов друг друга
  - 2) уровня обученности ребенка
  - 3) способов позитивного воздействия на партнера
  - 4) типа образовательного учреждения
20. Сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека:
- 1) взаимодействие
  - 2) развитие
  - 3) воспитание
  - 4) общение
21. Столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия:
- 1) конфликт
  - 2) противоборство
  - 3) конфронтация
  - 4) взаимодействие
22. Сотрудничество как совместная деятельность, как организационная система активности взаимодействующих субъектов характеризуется:
- 1) пространственным и временным присутствием
  - 2) объединением функций, действий, операций
  - 3) различием целей субъектов общения
  - 4) наличием позитивных межличностных отношений
23. Личностно ориентированные принципы общения:

- 1) адаптивности
  - 2) картины мира
  - 3) развития
  - 4) целостности содержания образования
24. Формы психолого-педагогического просвещения:
- 1) лекция
  - 2) убеждение
  - 3) конференция
  - 4) личный пример
25. Стороны педагогического взаимодействия:
- 1) функционально-ролевая
  - 2) интерактивная
  - 3) личностная
  - 4) субъективная
26. Виды педагогического воздействия:
- 1) преднамеренное
  - 2) личностное
  - 3) непреднамеренное
  - 4) коллективное
27. Коммуникативные задачи педагогического взаимодействия:
- 1) общие
  - 2) временные
  - 3) текущие
  - 4) постоянные
28. Компонентом педагогической культуры педагога не является (ются):
- 1) коммуникативная этика
  - 2) общительность
  - 3) нравственная воспитанность
  - 4) профессиональные знания
29. Устойчивое стремление к контактам с людьми, умение быстро установить контакты:
- 1) общительность
  - 2) целеустремленность
  - 3) коммуникабельность
  - 4) профессиональная направленность
30. К феноменам педагогического взаимодействия не относятся:
- 1) педагогическая техника
  - 2) отраженная субъективность
  - 3) фасилитация
  - 4) авторитет педагога
31. Виды взаимоотношений педагога с обучающимися в педагогическом процессе:
- 1) избирательное
  - 2) неустойчиво-положительное
  - 3) целенаправленное
  - 4) пассивно-отрицательное
32. К особенностям педагогического общения не относится:
- 1) предметная сторона бытия
  - 2) коллективный характер
  - 3) событийная сторона жизни
  - 4) идейно-нравственная проблематика
33. Методом диагностики не является:
- 1) эксперимент
  - 2) тестирование

- 3) анкетирование
  - 4) пример
34. Умение управлять своим эмоциональным состоянием является частью:
- 1) педагогического мастерства
  - 2) педагогического новаторства
  - 3) педагогической поддержки
  - 4) субъект-объектных отношений

### **Вопросы для проведения экзамена**

1. Педагогические аспекты деятельности специалистов по физической культуре и спорту.
2. Структура воспитательного процесса, его содержание и специфика используемых методов определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения.
3. Содержание воспитательной работы по направлению: формирование нравственного сознания.
4. Содержание воспитательной работы по направлению: знаний, взглядов, убеждений, мировоззрений.
5. Содержание воспитательной работы по направлению: влияние эстетических взглядов и убеждений спортсменов на их нравственное поведение.
6. Содержание воспитательной работы по направлению: формирование умений, навыков, привычек поведения.
7. Содержание воспитательной работы по направлению: формирование положительных чувств и переживаний, связанных со спортивной деятельностью.
8. Содержание воспитательной работы по направлению: развитие личностных качеств – волевых, нравственных, трудовых и эстетического восприятия двигательных действий.
9. Особенности применения методов воспитания: формирования нравственного сознания (разъяснение, этические беседы);
10. Особенности применения методов воспитания: внушение и пример при условии высокого авторитета педагога.
11. Особенности применения методов воспитания: приучение и упражнение к дисциплинированному поведению, управление в приобретении навыков и привычек в области спортивной этики.
12. Особенности применения методов воспитания: побуждение (поощрение) и торможение (наказание) как методы коррекции, активизации и формирования нравственных чувств.
13. Педагогические технологии и инновации в сфере физической культуры и спорта.
14. Дидактика спорта и принципы обучения.
15. Формы организации педагогического процесса.
16. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой физического воспитания и теорией спортивной тренировки.
17. Инновации в сфере ФКИС (активные методы обучения: дидактические игры, ролевые игры, имитационные игры, метод анализа конкретных ситуаций).
18. Понятие педагогической технологии.
19. Педагогические технологии: проблемно-модульного обучения, воспитании индивидуальности, развивающего обучения и др.
20. Особенности организации первоначального обучения техники двигательных действий в физическом воспитании.
21. Дидактические принципы и специфика их реализации при обучении двигательным действиям.
22. Разнообразие применяемых методов обучения: по источнику знаний и по характеру познавательной деятельности развитие познавательных возможностей занимающихся и их роль в повышении спортивного мастерства.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ДИАГНОСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Диагностика физкультурно-оздоровительной деятельности» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Объект оценивания</b>	<b>Показатели оценки</b>
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства выявления проблем в организации спортивной работы и их корректировки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение методов и средств контроля результатов педагогической деятельности.</li> </ul>	высокий

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Диагностика физкультурно-оздоровительной деятельности» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

**Вопросы для проведения зачёта**

1. Историография педагогической диагностики.
2. Современные отечественные ученые исследователи в области педагогической диагностики.
3. Краткая характеристика процесса развития школьника в подростковом возрасте.
4. Основные принципы и методы современной диагностики в системе совершенствования учебного процесса в общеобразовательном учреждении.
5. Цель и задачи современной диагностики в системе совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в школе.
6. Цель и задачи современной диагностики в системе совершенствования тренировочного процесса в спортивной школе

7. Краткая характеристика функций диагностики.
8. Общая структура диагностического исследования.
9. Измерение и представление диагностических данных.
10. Методы математической статистики первичной обработки диагностических данных.
11. Основные показатели состояния тренировочного процесса.
12. Диагностика общего состояния учебного процесса в классе по предмету «Физическая культура».
13. Традиционная система планирования и ее основные недостатки.
14. Моделирование, планирование, прогнозирование спортивной тренировки на основе педагогической диагностики.
15. Методики диагностики развития познавательных процессов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
16. Показатели и методы диагностики физического развития школьников различных возрастных групп.
17. Показатели и методы диагностики физической подготовленности школьников различных возрастных групп.
18. Диагностика интеллектуальных свойств личности в спорте.
19. Критерии отбора перспективных юных спортсменов.
20. Критерии измерения и оценки спортивных результатов.

#### **Тестовые задания**

1. Термин «Психодиагностика» в научный оборот ввел:
  - а) Дж. Кеттел
  - б) Ф. Гольтон
  - в) Г. Роршах
  - г) З. Фрейд
2. Какое постановление было принято Норкомпросом в РСФСР в 30х годах в связи с бесконтрольным использованием тестов:
  - а) «О состоянии и задачах педагогической работы»
  - б) «О создании трех уровневой системы контроля Норкомпроса»
  - в) «О педагогических извращениях в системе Норкомпроса»
  - г) « О запрете использования тестов в системе Норкомпроса»
3. Официально термин «Педагогическая диагностика» в литературе появился:
  - а) в 1967г.
  - б) в 1933г.
  - в) в 1890г.
  - г) в 1936г.
4. Дифференцированное знание о единичном, отнесение отдельного к определенной группе, типу, классу – это:
  - а) классификация
  - б) структура
  - в) диагноз
  - г) интеграция
5. «Развивающаяся личность дошкольника, младшего школьника, подростка, старшеклассника» является:
  - а) объектом современной педагогической диагностики
  - б) целью современной педагогической диагностики
  - в) источником информации в педагогической диагностике
  - г) предметом современной педагогической диагностики

6. «Самореализующаяся, саморазвивающаяся, саморегулирующаяся система отношений, которая представляет собой динамическую целостную совокупность устойчивых структур» - данная формулировка характеризует:

- а) личность как педагогическое понятие
- б) личность как психологическое понятие
- в) личность как предмет педагогической диагностики
- г) личность как объект изучения

7. Аспект структуры диагностического исследования, который предполагает специфическое диагностическое мышление, правила построения заключений о диагностическом объекте, называется:

- а) семиотический
- б) технический
- в) логический
- г) акмеологический

8. На этом уровне педагогической диагностики проводится анализ результатов компонентной диагностики и составляется диагностическое заключение по каждой структурной части:

- а) компонентная диагностика
- б) структурная диагностика
- в) системная диагностика
- г) комплексная диагностика

9. Функция педагогической диагностики, которая предполагает выполнение трех типов диагностики – начальной, текущей (корректирующей), обобщающей, называется:

- а) функция обратной связи
- б) оценочная функция
- в) информативная функция
- г) управленческая функция

10. Учебно-воспитательный процесс имеет свои закономерности, которые выдвигают определенные требования к проведению педагогической диагностики в виде ....., которые в свою очередь определяют содержание, формы и методы диагностических процедур, методику анализа полученных данных.

- а) правил
- б) принципов
- в) законов
- г) критериев

11. Принцип педагогической диагностики, который занимает особое место в силу наличия большого количества субъективных факторов в педагогическом процессе, называется:

- а) целостного изучения педагогических явлений
- б) комплексного использования методов
- в) объективности
- г) субъективности

12. Использование этой шкалы возможно, если исследователь способен определить не только количество свойства в предметах (явлениях), но также фиксировать равные различия между предметами, какой:

- а) номинальной
- б) порядковой
- в) отношений
- г) интервальной

13. К основным показателям состояния учебного процесса в классе относятся:

- а) обученность, профессиональное мастерство
- б) успеваемость, профессионализм

- в) обучаемость, компетентность
  - г) рейтинг, востребованность
14. Определяющей характеристикой обучаемости является:
- а) темп усвоения знаний, умений и темп прироста результатов
  - б) скорость выполнения контрольной работы
  - в) качество усвоенных знаний
  - г) итоговая оценка полученная по предмету
15. В школьном ученическом коллективе выделяют следующие основные воспитательные функции:
- а) организационную, идейно-воспитательную, стимулирования
  - б) поведенческую, дифференциации, оценочную
  - в) управленческую, морально-нравственную, образовательную
  - г) нормативную, организаторскую, унификации
16. Степень совпадения мнений, оценок, установок и позиций школьников по отношению к объектам (цели деятельности, лица, идеи, события) наиболее значимым для коллектива в целом, определяет:
- а) нравственную направленность коллектива
  - б) степень единения коллектива
  - в) ценностно-ориентационное единство коллектива
  - г) нормативное поведение коллектива
17. Для оценки внутрисемейных отношений психологи предлагают несколько характеристик, одна из которых:
- а) сплоченность семьи
  - б) нравственная направленность семьи
  - в) морально-нравственные устои семьи
  - г) психологический климат в семье
18. Для выявления межличностных отношений в классном ученическом коллективе используется:
- а) методика «Что важнее»
  - б) методика «Сравнение понятий»
  - в) социометрическая методика
  - г) методика «Раздели на группы»
19. Процесс становления личности человека в результате объективного влияния наследственности, среды, целенаправленного воспитания и собственной активности личности (самовоспитания) называется:
- а) изменение личности
  - б) развитие личности
  - в) взросление личности
  - г) формирования личности
20. Исследовательский метод, который позволяет опосредствованно изучать сформированность знаний и навыков, интересов и способностей человека на основе анализа продуктов его деятельности, называется:
- а) изучение продуктов деятельности
  - б) изучение сформированности знаний и навыков
  - в) изучение интересов и способностей
  - г) изучение на основе анализа
21. Исследовательский метод, который заключается в систематическом и целенаправленном восприятии изучаемого объекта с целью сбора информации, фиксации действий и проявлений поведения объекта и изучения, называется:
- а) изучение
  - б) наблюдение
  - в) фиксирование

г) информирование

22. Заранее намеченный порядок, последовательность осуществления программы воспитания школьника, предусматривающая систему конкретных работ учащихся, учителей и родителей по выполнению этой программы на уровне каждой возрастной группы, называется:

- а) программа воспитательной работы
- б) учебно-методический план работы
- в) поурочное планирование работы в классе
- г) план воспитательной работы в классе

23. Определите понятие «результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих повышению эффективности целевой деятельности»:

- а) физическое развитие
- б) физическая подготовка
- в) физическая подготовленность
- г) физическое состояние

24. Определите понятие «закономерный процесс становления и изменений на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них «физических качеств и способностей»:

- а) физическое развитие
- б) физическая подготовка
- в) физическая подготовленность
- г) физическое состояние

25. Для изучения характерологических особенностей личности в спорте используются:

- а) нормативно–ориентировочные тесты
- б) методики педагогической диагностики
- в) проективные тесты
- г) методики психодиагностики

26. Одна из методик, предназначенная для психодиагностики развития познавательных процессов у дошкольников, называется:

- а) «Дом, дерево, человек»
- б) методика Рене Жиля
- в) «Что здесь лишнее»
- г) «Угадай мелодию»

27. Одна из методик, предназначенная для психодиагностики уровня мышления у младших школьников, называется:

- а) «Аналогии»
- б) «Дифференциально-диагностический опросник»
- в) «Содержание внутренней позиции»
- г) «Формула темперамента»

28. Одна из методик, предназначенная для диагностики межличностных отношений подростка (старшеклассника) в семье и коллективе, называется:

- а) «Карта интересов»
- б) «Самооценка психических состояний»
- в) опросник межличностных отношений (ОМО)
- г) «Корректирующая проба»

29. Для исследования психических процессов у спортсменов, в частности особенностей мышления, используется:

- а) тест «Логичность»
- б) тест «Узнавайка»
- в) методика «Часы»

г) методика «Компас»

30. Периодичность обследования уровня физической подготовленности школьников составляет:

- а) один раз в год
- б) два раза в год
- в) три раза в год
- г) четыре раза в год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Современные педагогические технологии физического образования» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей, пола и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Современные педагогические технологии физического образования» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Современные педагогические технологии физического образования» проводится на последнем занятии дисциплины в форме зачёта.

Оценивание осуществляется в ходе собеседования по одному теоретическому вопросу и выполнению индивидуального практического задания по презентации методов и средств реализации педагогической технологии физического образования (на выбор слушателя).

**• процедура оценивания:**

На зачете оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Требования к устному ответу на вопрос
«зачтено»	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, умеет увязывать теорию с практикой.
«незачтено»	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### Вопросы для проведения зачёта

1. Направления инновационной деятельности в физической культуре и спорте
2. Сущность педагогических инноваций в спорте
3. Преимущества использования информационно-коммуникативных технологий в физическом воспитании
4. Варианты организации физического воспитания при межведомственном взаимодействии.
5. Модель взаимодействия учреждений основного, дополнительного образования и ЖКХ в процессе физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.
6. Планирование мероприятий по организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства.
7. Программа «Спорт в школу».
8. Инновации в сфере физической культуры и спорт. Понятие «инновация».
9. Направления инновационной деятельности.
10. Сущность педагогических инноваций.
11. Современные технологии физкультурного образования.
12. Концептуальные подходы к физкультурному образованию.
13. Технология уровневой дифференциации.
14. Технология продуктивного взаимодействия учащихся.
15. Информационно-коммуникативные технологии в физическом воспитании

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика преподавания гимнастики» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- правила охраны труда и пожарной безопасности;</li> <li>- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного</li> </ul>	продвинутый

	инвентаря, участия в спортивной (подвижной) игре; - оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. иметь практический опыт: – обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.	
--	---	--

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теория и методика преподавания гимнастики» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

**Вопросы для проведения экзамена**

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.

12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
22. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
23. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
24. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
25. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

#### Тестовые задания для проведения экзамена

Тестовый вопрос	Варианты ответов
Значение гимнастической терминологии	А) краткое условное название какого-либо действия; Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений; В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным; Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания
Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики	А) общеразвивающие Б) атлетические упр.; В) прикладные упр.; Г) вольные упражнения.
Правильная классификация гимнастических упражнений	А) статические и силовые; Б) статические, силовые и маховые; В) вращательные, балансовые упражнения; Г) бросковые, вращательные и балансовые
ОРУ принято делить	А) по форме движений; Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений; В) по признаку развития физических качеств; Г) по анатомическому признаку.
Обучение гимнастическим упражнениям это...	А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками; Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств;

	<p>В) педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и учеников;</p> <p>Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.</p>
Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа	<p>А) контрольные, задания;</p> <p>Б) контрольные, информационные задания;</p> <p>В) контрольные и операционные;</p> <p>Г) информационные, операционные и контрольные</p>
Относится к группе исполнительных команда:	<p>А) «Шагом, марш!»;</p> <p>Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»;</p> <p>В) «Группа, Равняйся!»;</p> <p>Г) «Повернитесь направо</p>
Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов	<p>А) Пружинистые движения;</p> <p>Б) Волнообразные движения;</p> <p>В) Повороты;</p> <p>Г) Прыжки.</p>
К формам занятий гимнастикой в школе не относится:	<p>А) оздоровительные мероприятия в режиме дня;</p> <p>Б) урок ФК;</p> <p>В) утренняя гимнастика;</p> <p>Г) спортивные праздники и соревнования.</p>
Обучение акробатическим упражнениям начинается	<p>А) с 4 класса;</p> <p>Б) с 1 класса;</p> <p>В) с 5 класса;</p> <p>Г) с 3-4 класса</p>
Количество упражнений в комплексе ОРУ зависит от	<p>А) от возраста учащихся;</p> <p>Б) от формы занятий;</p> <p>В) от подготовленности учащихся;</p> <p>Г) от задач занятия.</p>
Продолжительность комплекса ритмической гимнастики как самостоятельного секционного занятия в школе	<p>А) 15-20 мин;</p> <p>Б) 20-30 мин;</p> <p>В) 40-60 мин;</p> <p>Г) 60-90 мин.</p>
Форма занятия спортивными видами гимнастики	<p>А) урок;</p> <p>Б) тренировка;</p> <p>В) учебно-тренировочное занятие;</p> <p>Г) секция.</p>
Возраст начинающих секционные занятия акробатическими упражнениями	<p>А) с 7-8 лет;</p> <p>Б) 5-6 лет;</p> <p>В) 8-9 лет;</p> <p>Г) 7-10 лет</p>
Форма занятий ОРУ проводится по методу круговой тренировки	<p>А) шейпинг;</p> <p>Б) ритмическая гимнастика;</p> <p>В) атлетическая гимнастика;</p> <p>Г) спортивная разминка.</p>
Основные способности для выполнения гимнастических упражнений	<p>А) силовых и гибкости;</p> <p>Б) координационных;</p> <p>В) смелости, решительности, мужества</p> <p>Г) скоростно-силовых.</p>

Упражнение не входящее в арсенал действий на развитие гибкости	А) наклоны вперед и назад; Б) мост; В) выкруты в плечевых суставах; Г) сгибание в тазобедренных суставах лежа на животе.
Тест на определение гибкости в нормативной таблице комплексной программы каждого класса	А) наклон сидя (см.); Б) наклон стоя на скамейке (см.); В) мост из положения лежа (см.); Г) удержание левой и правой ноги вперед, в сторону и назад (град.).
Классификация соревнований по гимнастике зависит	А) от направления учебно-тренировочного процесса; Б) от популяризации и агитации к систематическим занятиям; В) цели, формы, массива и характера соревнований; Г) от представительства участников.
Документом для руководства при подготовке соревнований	А) программа соревнований; Б) положение о соревнованиях; В) календарь соревнований; Г) правила соревнований
Форма состязательности присущая для массовых гимнастических упражнений	А) турнир; Б) соревнования; В) смотр - конкурс; Г) фестиваль.
Минимальное расстояние между снарядами составляет:	А) 1 м; Б) 2 м; В) 3 м; Г) 4 м.
Нормативные требования к спортивно-гимнастическим залам с одним комплектом гимнастических снарядов	А) 30x18x6 (м); Б) 21x15x7 (м); В) 36x18x6; Г) 35-55 чел в смену.
Используется для предупреждения падений на твердый пол	А) паралоновая яма; Б) маты; В) помост; Г) специальные подушки.
При составлении комплексов ОРУ, для предупреждения травм следует учитывать	А) соблюдение правил организации и методики занятия; Б) соблюдение правил очередности упражнений в комплексе; В) место и время проведения; Г) соответствие задачам урока.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика преподавания легкой атлетики» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- правила охраны труда и пожарной безопасности;</li> <li>- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;</li> </ul>	продвинутый

	<p>- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.</p> <p>иметь практический опыт:</p> <p>– обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.</p>	
--	---	--

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теория и методика преподавания легкой атлетики» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

**Вопросы для проведения экзамена**

1. Определение понятия «легкая атлетика», место и значение легкой атлетики в системе ФВ.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники метания гранаты.
5. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
6. Цели урока легкой атлетики в школе, общие и частные задачи урока легкой атлетики.
7. Методика обучения технике прыжка в высоту.
8. Виды и характер соревнований по легкой атлетике, положение – основной документ соревнований.

9. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований по легкой атлетике.
10. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
11. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
12. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
13. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
14. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
15. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
16. Классификация легкоатлетических упражнений.
17. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
18. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
19. Методика обучения технике эстафетного бега.
20. Методика обучения технике прыжков с разбега (тройной). Правила соревнований по прыжкам.
21. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110м с/б или 100м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
22. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты.
23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
24. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину.
25. Основные правила при обучении технике легкоатлетических метаний.

#### **Тестовые задания для проведения экзамена**

1. В каком виде легкой атлетики судьи особое внимание обращают на технику (один ответ):
  - 1) спортивная ходьба
  - 2) бег с препятствиями
  - 3) бег
  - 4) прыжки в высоту
2. В финал соревнований по прыжкам в длину выходят (один ответ):
  - 1) 8 чел.
  - 2) 10 чел.
  - 3) 6 чел.
  - 4) все участники
3. К классическим дистанциям относятся (один ответ):
  - 1) 800м, 200м, 600м, 1000м
  - 2) 100м, 200м, 600м, 800м
  - 3) 200м, 400м, 600м, 800м
  - 4) 100м, 200м, 400м, 800м
4. К смешанным видам легкой атлетики относятся (один ответ):
  - 1) спортивная ходьба
  - 2) прыжок в высоту
  - 3) толкание ядра
  - 4) метание диска
5. К средним дистанциям относятся (один ответ):
  - 1) 200м, 600м, 1000м
  - 2) 800м, 1200м, 10 км
  - 3) 400м, 600м, 800м
  - 4) 800м, 1000м, 1500м
6. Самая длинная классическая спринтерская дистанция (один ответ):
  - 1) 200м

- 2) 600м.
  - 3) 400м
  - 4) 800м
7. К классическим видам относятся (один ответ):
- 1) Метание гранаты
  - 2) толкание ядра
  - 3) прыжок в длину с места
  - 4) бег 600м
8. Классическим видом многоборья являются у мужчин (один ответ):
- 1) 6-борье
  - 2) 7-борье
  - 3) 8-борье
  - 4) 10-борье
9. Классическим видом многоборья у женщин являются (один ответ):
- 1) 6-борье
  - 2) 7-борье
  - 3) 8-борье
  - 4) 10-борье
10. Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать (один ответ):
- 1) 1888г
  - 2) 1912г
  - 3) 1896г
  - 4) 1800г
11. Всероссийский союз любителей легкой атлетики был создан в (один ответ):
- 1) 1888г
  - 2) 1911г
  - 3) 1896г
  - 4) 1800г
12. 47 легкоатлетов России впервые приняли участие в олимпийских играх в (один ответ):
- 1) 1928г в Стокгольме
  - 2) 1912г в Стокгольме
  - 3) 1896г в Стокгольме
  - 4) 1904г в Стокгольме
13. Технику движений можно классифицировать как (один ответ):
- 1) индивидуальную и идеальную
  - 2) ограниченную и свободную
  - 3) рациональную и нерациональную.
  - 4) произвольную и вынужденную, ограниченную и свободную,
14. Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, который состоит из (один ответ):
- 1) двух периодов одиночной опоры
  - 2) шага левой ноги
  - 3) двух периодов двойной опоры
  - 4) двойного шага (шага левой ноги и шага правой ноги),
15. Легкоатлетические прыжки по своей структуре относятся к (один ответ):
- 1) ациклическому виду
  - 2) циклическому виду
  - 3) смешанному виду
  - 4) структурному виду

16. Как целостное действие прыжок можно разделить на составные части (один ответ):
- 1) разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление
  - 2) подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление
  - 3) разбег и подготовка к отталкиванию, полет и приземление
  - 4) разбег, полет и приземление
17. Стилль прыжка в высоту, имеющий прямолинейный разбег (один ответ):
- 1) прогнувшись
  - 2) перешагивание
  - 3) фосбери-флоп
  - 4) согнув ноги
18. Стилль прыжка в высоту, имеющий дугообразный разбег (один ответ):
- 1) волна
  - 2) перекидной
  - 3) фосбери-флоп
  - 4) перекат
19. Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется (один ответ):
- 1) углом вылета
  - 2) углом отталкивания
  - 3) углом постановки толчковой ноги
  - 4) углом разбега
20. Угол вылета зависит от (один ответ):
- 1) скорости разбега
  - 2) угла отталкивания
  - 3) угла постановки толчковой ноги
  - 4) угла постановки толчковой ноги и величины мышечных усилий в момент перевода скорости
21. Условно прыжок в высоту можно разделить на четыре основные структурные фазы (один ответ):
- 1) разбег, полет и приземление
  - 2) разбег, отталкивание, переход через планку и приземление.
  - 3) разбег, отталкивание, переход через планку
  - 4) подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление
22. Условно целостное действие метания можно разделить на три части (один ответ):
- 1) разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление
  - 2) разбег, финальное усилие, торможение после выпуска снаряда
  - 3) разбег и подготовка к отталкиванию, полет и приземление
  - 4) разбег и торможение после выпуска снаряда
23. Целостное действие метания копья можно разделить на (один ответ):
- 1) разбег, полет и приземление
  - 2) разбег, финальное усилие, торможение после выпуска снаряда.
  - 3) разбег, отталкивание, переход через планку
  - 4) подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление
24. Сколько судей - хронометристов фиксируют время участника, пришедшего первым на финиш (один ответ):
- 1) Один судья (старший хронометрист)
  - 2) Три судьи
  - 3) Два судьи
  - 4) Четыре судьи, включая старшего хронометриста
25. Сколько может делать фальстартов участник забега на 800м (один ответ):
- 1) ни одного

- 2) два
  - 3) один
  - 4) три
26. В каком случае участник нарушает правила по прыжкам в длину (один ответ):
- 1) Выполняет попытку босиком
  - 2) Совершит три пробежки до бруска не совершая прыжка
  - 3) Выполняет попытку в тренировочных брюках
  - 4) Применит в фазе полета «сальто вперед»
27. Упражнение, которое не способствует освоению техники отталкивания в прыжках в длину (один ответ):
- 1) Прыжок в длину «в шаге»
  - 2) Прыжок в длину с места
  - 3) Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов
  - 4) Прыжки на месте на двух ногах
29. Для каких легкоатлетов как правило не планируется зимний соревновательный этап (один ответ):
- 1) Метателей копья
  - 2) Прыгунов в длину
  - 3) Спринтеров
  - 4) Прыгунов в высоту
30. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) приземлился за пределы сектора, то по правилам соревнований (один ответ):
- 1) попытка засчитывается, а результат нет
  - 2) спортсмен снимается с соревнований
  - 3) разрешается дополнительный бросок
  - 4) результат засчитывается

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ  
И ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- правила охраны труда и пожарной безопасности;</li> <li>- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- разъяснить правила техники безопасности при</li> </ul>	продвинутый

	выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре; - оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. иметь практический опыт: – обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.	
--	--	--

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теория и методика преподавания спортивных и подвижных игр» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

**Вопросы для проведения экзамена**

1. Физическая и специальная подготовка волейболиста.
2. Разделение игроков по функциям в волейболе. Тактика игры.
3. Организация и судейство соревнований по волейболу.
4. Цель спортивной игры – футбол.
5. Физическая подготовка футболиста.
6. Специальная подготовка футболиста.
7. Разделение игроков по функциям в футболе.
8. Тактика игры в футбол..
9. Основы техники и методика обучения ведению мяча в баскетболе.
10. Основы техники и методика обучения передачам мяча в баскетболе.
11. Основы техники и методика обучения броскам мяча в баскетболе.

12. Физическая подготовка баскетболиста.
13. Специальная подготовка баскетболиста.
14. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в общеобразовательной школе.
15. Современные представления об игре: характеристика и правила игры в баскетбол.
16. Врачебно-педагогический контроль в баскетболе.
17. Травматизм и его профилактика во время занятий баскетболом.
18. Технические приемы нападения и защиты в волейболе.
19. Развитие физических качеств средствами волейбола.
20. Контроль за уровнем технической подготовленности в волейболе.
21. Влияние занятий футболом на дыхательную, сердечно-сосудистую, сенсорные системы организма.
22. Особенности проведения занятий по гандболу с различным контингентом занимающихся.
23. Классификация приемов техники игры в гандбол.
24. Техника игры в нападении. Характеристика приемов перемещения, ловли, ведения, передачи, броска.
25. Методика обучения приемам техники в гандболе. Общая структура изучения приема.

### **Практические задания для проведения экзамена**

1. Составить технологическую карту подготовительной части урока по волейболу
2. Составить технологическую карту основной части урока по волейболу.  
Образовательная задача – разучивание техники верхнего приема мяча.
3. Разработать план оздоровительной тренировки по волейболу.
4. Составить технологическую карту подготовительной части урока по баскетболу
5. Составить технологическую карту основной части урока по баскетболу.  
Образовательная задача – разучивание техники передач мяча.
6. Разработать план оздоровительной тренировки по баскетболу.
7. Составить технологическую карту подготовительной части урока по футболу
8. Составить технологическую карту основной части урока по футболу. Образовательная задача – разучивание техники приема и остановок мяча.
9. Разработать план оздоровительной тренировки по футболу.
10. Составить комплекс упражнений для развития быстроты средствами футбола
11. Составить комплекс упражнений для развития выносливости средствами футбола
12. Составить комплекс упражнений для развития силы средствами футбола
13. Составить комплекс упражнений для развития координации средствами футбола
14. Составить комплекс упражнений для развития гибкости средствами футбола
15. Составить план проведения подготовительной части урока по волейболу игровым методом.
16. Составить комплекс упражнений для развития быстроты средствами волейбола.
17. Составить комплекс упражнений для развития координации средствами волейбола.
18. Составить комплекс упражнений для развития силы средствами волейбола.
19. Составить план тактических действий вратаря в защите (футбол).
20. Составить план тактических взаимодействий игроков в зонной защите (футбол).
21. Разработать план морально-волевой подготовки (баскетбол).
22. Разработать план подготовительного периода тренировок волейболистов.
23. Разработать план соревновательного периода тренировок футболистов.
24. Разработать план переходного периода гандболистов.
25. Составить комплекс упражнений для развития целевой точности у гандболистов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика преподавания плавания» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый
ПК 4. Обеспечение безопасности обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этические нормы в области спорта;</li> <li>- правила охраны труда и пожарной безопасности;</li> <li>- правила оказания первой помощи, правила использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять угрозы своевременно степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</li> <li>- разъяснить правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре;</li> </ul>	продвинутый

	<p>- оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.</p> <p>иметь практический опыт:</p> <p>– обеспечение безопасности обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в течение всего периода нахождения на спортивных соревнованиях.</p>	
--	---	--

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теория и методика преподавания плавания» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

**Вопросы для проведения зачёта**

1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
3. Типы спортивных сооружений по плаванию и их сравнительная характеристика.
4. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
5. Способы транспортировки уставшего и тонущего.
6. Положение о соревнованиях по плаванию.
7. Последовательность обучения различным способам плавания.
8. Характеристика словесного метода обучения в плавании.
9. Правила проведения соревнований: старт и финиш.
10. Цели и задачи начального обучения в плавании.
11. Методы очистки и обеззараживания воды в бассейне.
12. Характеристика спортивного плавания.
13. Методика обучения спасению тонущих.
14. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
15. Личная гигиена пловца.
16. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
17. Методика обучения плаванию способом брасс на груди.
18. 19. Цели и задачи спортивной тренировки в плавании.
20. Методика обучения старту с тумбочки.
21. Спортивное и оздоровительное значение плавания.
22. Цели и задачи процесса обучения плаванию.
23. Методика обучения старту из воды.
24. Анализ обучения плаванию способом брасс на груди.
25. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
26. Особенности работы по плаванию с детьми.

27. Методика обучения нырянию.
28. Особенности плавания, как физического упражнения.
29. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
30. Игры и развлечения на воде, как средство обучения плаванию.
31. Особенности современной методики обучения в плавании.
32. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
33. Обязанности судей на повороте и судей на дистанции.
34. Техника выполнения старта из воды.
35. Характеристика целостно-раздельной системы обучения.
36. Способы искусственного дыхания.
37. Анализ техники поворотов в брассе на груди.
38. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
39. Инвентарь и оборудование для занятий и соревнований по плаванию.
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
41. Техника выполнения старта со стартовой тумбочки.
42. Урок – основная форма обучения в плавании.
43. Ныряние, виды и техника ныряния.
44. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего.
45. Методика обучения поворотам в плавании на груди.
46. Характеристика спасательного инвентаря.
47. Теоретическая подготовка пловца.
48. Отличительные особенности спортивных способов плавания.
49. Параллельно-последовательная система обучения в плавании.
50. Техническая подготовка пловца.
51. Обеспечение безопасности занятий на открытой воде.
52. Состав судейской коллегии по плаванию.
53. Сравнительная характеристика методов спортивной тренировки.
54. Особенности формирования двигательного навыка в плавании.
55. Содержание спортивной тренировки пловца.
56. Значение спортивного режима в тренировке пловца.
57. Сравнительная характеристика положения туловища и условий дыхания при плавании различными способами.
58. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
59. Основные формы учета учебно-спортивной работы по плаванию.
60. Методика обучения поворотам в плавании на спине.
61. Одновременная система обучения в плавании.
62. Прикладное и воспитательное значение плавания.

### Тестовые задания для проведения зачета

№	вопросы	варианты ответов
1.	<b>Какова последовательность изучения способов плавания при последовательном обучении?</b>	а) кроль, брасс, на спине; б) брасс, на спине, кроль; в) кроль, на спине, дельфин, брасс.
2.	<b>Какие элементы техники способа плавания изучаются вначале при последовательном обучении?</b>	а) дыхание, движение руками, движение ногами; б) дыхание, движение ногами, движение руками; в) движение руками,

- дыхание, движение ногами.
- 3. Какова последовательность изучения способов плавания при параллельно-последовательном обучении?**
- а) кроль и параллельно кроль на спине, затем после усвоения этих способов дельфин, а затем брасс на груди;  
б) кроль на спине и параллельно брасс на груди, затем после усвоения этих способов кроль на груди, дельфин;  
в) брасс на груди и параллельно кроль на груди, затем после усвоения этих способов кроль на спине, дельфин.
- 4. Когда изучаются движения руками при параллельно-последовательном обучении?**
- а) после изучения техники дыхания и движений ногами;  
б) сразу после освоения занимающихся с водой;  
в) сразу на первом практическом занятии.
- 5. Как изучается техника способов плавания при параллельно-последовательном обучении?**
- а) сразу полностью с первого занятия на воде;  
б) по элементам в определенной последовательности;  
в) по элементам в различной последовательности.
- 6. Каким образом совершенствуется техника способа плавания?**
- а) вначале совершенствуется техника движений руками и дыхания в кроле на груди и на спине, затем в дельфине, а потом в брассе на груди;  
б) вначале совершенствуется техника движений ногами в кроле, брассе на груди и на спине и в дельфине;  
в) совершенствуется сразу техника плавания способами кроль, брасс, на спине.

7. **На какие элементы техники движений в способах плавания следует обращать особое внимание?**
- а) на изучение и совершенствование техники движений руками и дыхания в кроле, дельфине и брассе на груди;  
б) на совершенствование техники движений ногами в брассе на груди, кроле на спине, кроле на груди и дельфине;  
в) на совершенствование техники дыхания в кроле на груди, брассе на груди, кроле на спине и дельфине.
8. **Как изучаются способы плавания при одновременном обучении?**
- а) по элементам в последовательности: кроль на груди, на спине и брасс;  
б) одновременно, но по элементам в последовательности: кроль на груди и на спине, брасс;  
в) одновременно в последовательности: кроль, брасс, на спине.
9. **Какие элементы техники способа плавания изучаются вначале при одновременном обучении?**
- а) вначале изучается техника движений руками в кроле и на спине, ногами в брассе на груди;  
б) вначале изучается техника движений ногами в кроле, на спине и брассе;  
в) вначале изучается техника дыхания в брассе, кроле на груди и на спине.
10. **Какова последовательность изучения способов плавания при одновременном ускоренном обучении техники плавания?**
- а) одновременно, но по элементам в последовательности: кроль, дельфин, на спине, брасс;  
б) последовательно, но по элементам в кроле, брассе, на спине и в дельфине;  
в) одновременно, но по элементам в последовательности: брасс, кроль на спине и на груди, дельфин.
11. **Какова последовательность изучения элементов техники способов плавания при**
- а) движения ногами, руками, дыхание,

**одновременном ускоренном обучении?**

согласование движений;  
б) движения руками и дыхание, ногами, согласование движений;  
в) движения ногами, дыхание, руками и согласование движений.

**12. Какова общая последовательность в изучении техники способов плавания при одновременном ускоренном обучении?**

а) движения руками, освоение с водой, движения ногами, дыхание, согласование движений, создание «упора» на воду;  
б) освоение с водой, создание «упора» на воду у занимающихся, движения руками и дыхание, движения ногами, согласование движений;  
в) движения ногами, освоение с водой, движения руками, создание «упора» на воду, согласование движений.

**13. Количество этапов при обучении занимающихся плаванию по одновременному ускоренному методу?**

а) три этапа;  
б) четыре этапа;  
в) пять этапов.

**14. Какова последовательность в изучении техники движений руками в способах плавания при одновременном ускоренном обучении?**

а) на спине, брасс, кроль;  
б) брасс, на спине, кроль;  
в) кроль на груди, дельфин, на спине, брасс.

**15. Какова последовательность в совершенствовании элементов техники способов плавания при одновременном ускоренном обучении?**

а) движения ногами, руками, дыхание, в полной координации;  
б) движения руками и дыхание, ногами, в полной координации;  
в) дыхание, движения ногами, руками, согласование движений, в полной координации.

**16. Какова последовательность навыков спасания утопающих при оказании помощи тонущим?**

а) транспортировка пострадавшего к берегу, оказание первой медицинской помощи;  
б) вхождение в воду, подплывание к пострадавшему, поиск под

**17. Какова последовательность приемов оказания первой медицинской помощи?**

водой утонувшего,  
освобождение от  
возможных захватов,  
транспортировка к берегу,  
оказание первой помощи  
после извлечения из воды;  
в) подплывание к  
тонущему, транспортировка  
к берегу, оказание первой  
медицинской помощи.

а) тщательный осмотр  
пострадавшего,  
доврачебные мероприятия  
по оживлению  
пострадавшего, подготовка  
к искусственному дыханию,  
проведение искусственного  
дыхания;  
б) осмотр пострадавшего,  
проведение искусственного  
дыхания;  
в) осмотр пострадавшего,  
подготовка и проведение  
искусственного дыхания.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности физического воспитания, требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- разрабатывать и реализовать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Физическое воспитание различных возрастных групп взрослого населения» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика преподавания детской литературы с практикумом по выразительному чтению» проводится на последнем занятии дисциплины в форме зачета.

На зачет каждый обучающийся должен принести: планирование проведения двух физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами (на выбор слушателя). У каждого должны быть презентации и планы-конспекты двух мероприятий.

Оценивание осуществляется по результатам выполнения слушателями практического задания и устного ответа в ходе собеседования по двум вопросам.

**• организация оценивания:**

На зачете оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Требования к устному ответу на вопрос
«зачтено»	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, умеет

	увязывать теорию с практикой.
«незачтено»	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### **Вопросы для проведения зачёта**

1. Особенности физического воспитания взрослого населения.
2. Динамика оперативной работоспособности в процессе рабочего дня.
3. Физические упражнения в режиме трудового дня.
4. Основы силовой оздоровительной тренировки «Изотон» в среднем возрасте.
5. Организация и особенности методики занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
6. Физическое воспитание в группах здоровья.
7. Методические особенности физического воспитания различных возрастных групп.
8. Особенности использования круговой тренировки и стретчинга с людьми пожилого и старшего возраста.
9. Изучение анамнеза и физического развития.
10. Комплексный урок – основная форма занятия, содержание.
11. Особенности применения спортивных и подвижных игр.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы биомеханики.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Биомеханические основы физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

**Вопросы для проведения зачёта**

1. Значение биомеханики в физкультуре и спорте.
2. Роль биомеханики в деятельности преподавателя физкультуры общеобразовательной школы.
3. Разделы биомеханики и ее методы.

4. Геометрия тела человека, центр тяжести.
5. Опорно-двигательный аппарат как система биомеханических звеньев.
6. История биомеханики в работах Галена, Борелли, Веберов, Маррея, Лесгафта, Бернштейна.
7. Биомеханические параметры. Единицы системы СИ в биомеханике.
8. Покой и движение. Статика, условия равновесия тела. Виды равновесия.
9. Параметры устойчивости: момент и угол устойчивости, момент опрокидывания. Значение устойчивости для выполнения движений.
10. Равновесие живого тела, движения, направленные на сохранение положения.
11. Биомеханика стоек «вольно» и «смирно».
12. Биомеханика упора лёжа.
13. Биомеханика стойки «ласточка».
14. Биомеханика положения «угол на шведской стенке».
15. Классификация движений. Понятие «фаза движения», основные признаки смены фаз.
16. Биомеханика ходьбы и бега.
17. Биомеханика катания на коньках и лыжах.
18. Биомеханика прыжков.
19. Биомеханика езды на велосипеде.
20. Биомеханика метания

#### Тестовые задания

1.	Изменение движений и двигательных возможностей человека на протяжении его жизни	1)гомеорез моторики 2)ретарданция 3)снижение мощности 4)акселерация 5)онтогенез моторики 6)уменьшение силы
2.	Способность мышцы противодействовать прикладываемой к ней силе	1)релаксация 2)активность 3)упругость 4)сократимость 5)жесткость 6)прочность
3.	Виды спорта, в которых большая сила трения играет значительную роль в достижении высоких результатов	1)лыжи 2)коньки 3)волейбол 4)спринтерский бег 5)фристайл 6)футбол
4.	Тело, размерами и формой которого можно пренебречь в условиях данной рассматриваемой задачи	1)траектория 2)угловая скорость 3)ускорение 4)перемещение 5)материальная точка 6)линейная скорость
5.	Физическая величина, измеряемая в радианах	1)траектория 2)материальная точка 3)ускорение 4)перемещение 5)угловая скорость

		б)линейная скорость
6.	Воображаемая линия, по которой движется в пространстве материальная точка	1)ускорение 2)угловая скорость 3)траектория 4)перемещение 5)материальная точка б)линейная скорость
7.	Физическая величина, выражающая взаимодействие между рассматриваемым телом и другими телами или полями	1)масса 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция б)линейная скорость
8.	Отношение силы, действующей на тело, к вызванному этой силой ускорению	1)импульс 2)угловая скорость 3)масса 4)мощность 5)инерция б)линейная скорость
9.	Формула, выражающая кинетическую энергию тела, движущегося поступательно	1) $\frac{kx^2}{2}$ 2) $Fv$ 3) $mgh$ 4) $\frac{A}{t}$ 5) $\frac{mv^2}{2}$ 6) $\frac{J\omega^2}{2}$
10.	Расстояние между точкой приложения силы и центром вращения	1)перемещение 2)траектория 3)плечо 4)пройдённый путь 5)рычаг б)проекция
11.	Возможность совершать поступательные и вращательные движения в разных направлениях	1)степень свободы 2)угловая скорость 3)ускорение 4)сила 5)инерция б)линейная скорость
12.	Не является биомеханическим свойством мышцы	1)релаксация 2)прочность 3)упругость 4)жесткость 5)активность б)сократимость

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ  
РЕЗУЛЬТАТОВ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику преподавания базовых видов спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- психологические основы физического воспитания и педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> <li>- особенности проведения занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>- основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Спортивная метрология и прогнозирование спортивных результатов» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические

явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

### Вопросы для проведения зачёта

1. Предмет и задачи спортивной метрологии.
2. Понятие об измерении и единицах измерения.
3. Шкалы измерений.
4. Основные, дополнительные, производные единицы СИ.
5. Размерность производных величин.
6. Понятие о точности измерений и погрешностях.
7. Виды погрешностей (абсолютная, относительная, систематическая и случайная).
8. Понятие о классе точности прибора, тарировке, калибровке и рандомизации.
9. Что называется составом измерительной системы?
10. Что такое структура измерительной системы?
11. В чем отличие простой измерительной системы от сложной?
12. Виды телеметрии и их применение в физическом воспитании и спорте.
13. Что называется вариационным рядом?
14. Что такое ранжирование?
15. Что такое ранг?
16. Основные характеристики вариационного ряда.
17. Графическое изображение вариационных рядов, цель построения графиков
18. Понятие среднего арифметического и его свойства.
19. Понятие стандартного отклонения и его свойства.
20. Понятие стандартной ошибки среднего арифметического.
21. Объясните значение интервала ошибки репрезентативности.
22. Понятие коэффициента вариации и его свойства
23. Цель применения метода Стьюдента.
24. Доверительная вероятность и уровень значимости по Стьюденту, их пороги.
25. Какие выборки называются попарно-зависимыми?
26. Какие выборки называются попарно-независимыми?
27. Какая связь между переменными называется функциональной? Привести ее пример из области спорта и физической культуры.
28. Какая взаимосвязь между признаками называется статистической? Привести примеры.
29. Какая связь между переменными называется корреляционной? Пояснить примерами.
30. Цель применения корреляционного анализа.
31. Корреляционные поля и цель их построения.
32. Перечислить и пояснить на примерах свойства коэффициентов корреляции.
33. В чем отличие расчета рангового коэффициента корреляции от нормированного?

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теоретические основы спорта» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Теоретические основы спорта» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

**Вопросы для проведения зачёта**

1. Основные понятия, относящиеся к спорту.
2. Классификация видов спорта.
3. Социальные функции спорта.

4. Основные направления в развитии спортивного движения.
5. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.
6. Спортивные достижения и тенденции их развития
7. Цели и задачи спортивной тренировки.
8. Средства спортивной тренировки.
9. Методы спортивной тренировки.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Адаптация в спортивной тренировке.
12. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
13. Нагрузка в спортивной тренировке.
14. Соревнования как основа существования спорта.
15. Содержание и особенности соревновательной деятельности.
16. Техническая подготовка (структура и методика).
17. Тактическая подготовка (структура и методика совершенствования).
18. Физическая подготовка.
19. Интегральная подготовка.
20. Структура и содержание занятия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методические основы спорта» в форме экзамена.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Методические основы спорта» в форме экзамена**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Оценивание результатов экзамена осуществляется по 5-бальной шкале.

**ОТЛИЧНО** – выставляется слушателю, показавшему высокий уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, способен без ошибок ответить на дополнительные вопросы спонтанно, без подготовки; при высказывании на заданную тему не допускает грамматические ошибки, искажающих смысл;

**ХОРОШО** – выставляется слушателю, показавшему достаточный уровень освоения дисциплины, который свободно ориентируется в излагаемом материале, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями; допуская ошибки, сам же их и исправляет; допускает минимальное количество грамматических ошибок;

**УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, на дополнительные вопросы отвечает с затруднениями, допуская ошибки, искажающие смысл;

**НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО** – выставляется слушателю, показавшему недостаточный уровень освоения дисциплины, не освоившему существенную часть изучаемого материала, который допускает грубые ошибки при высказывании на заданную тему, не способен ответить на дополнительные вопросы.

### **Вопросы для проведения экзамена**

1. Система спортивных соревнований.
2. Направленность занятия.
3. Нагрузка в занятии.
4. Типы и организация занятий.
5. Типы тренировочных микроциклов.
6. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
7. Адаптация в спортивной тренировке.
8. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
9. Нагрузка в спортивной тренировке.
10. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.
11. Типы тренировочных мезоциклов.
12. Сочетание микроциклов в мезоцикле.
13. Особенности построения мезоциклов в тренировке женщин.
14. Виды и общая структура макроциклов.
15. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле.
16. Техническая подготовка (структура и методика).
17. Тактическая подготовка (структура и методика совершенствования).
18. Интегральная подготовка.
19. Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.
20. Общие положения технологии планирования в спорте.
21. Оперативное планирование.
22. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
23. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
24. Контроль за факторами внешней среды.
25. Учет в процессе спортивной тренировки.
26. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки: состояние мест соревнований, инвентаря и оборудования, тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура.
27. Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов.
28. Спортивная тренировка в горных условиях.
29. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации.
30. Спортивная тренировка в условиях жаркого и холодного климата

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Управление процессом спортивной тренировки» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- теорию и методику проведения спортивных тренировок;</li> <li>- формы и методы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Управление процессом спортивной тренировки» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Слушатели обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения экзамена: устно, а виде собеседования во двум вопросам. Принимающему экзамен преподавателю предоставляется право задавать слушателям дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины.

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

### Вопросы для проведения зачёта

1. Отбор в процессе подготовки спортсмена, спортивная ориентация
2. Положения технологии планирования в спорте. Планирование в годичном цикле.
3. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности
4. Моделирование и другие дополнительные факторы в системе спортивной подготовки
5. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
6. Моделирование соревновательной деятельности.
7. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
8. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла.
9. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки.
10. Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке.
11. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
12. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
13. Особенности спортивного отбора на разных этапах многолетней подготовки.
14. Общие основы моделирования в спортивной подготовке.
15. Типы и виды моделей в спорте.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 2. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы физиологии и гигиены спорта.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов с учётом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация, проведение, контроль эффективности и качества проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</li> </ul>	продвинутый

**Описание организации оценивания и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Форма проведения зачета: устное собеседование по двум вопросам и тестирование.

**• организация оценивания:**

На зачете оценка формируемых в дисциплине компетенций обучающихся производится по следующим критериям:

Оценка (стандартная)	Тестовые нормы (% правильных ответов на тестовые задания)	Требования к устному ответу на вопрос
«зачтено»	50-100 %	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, умеет увязывать теорию с практикой.
«незачтено»	менее 60%	Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

## Вопросы для проведения зачёта

6. Гигиена физических упражнений и спорта, ее задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
7. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
8. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
9. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
10. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила
11. пользования.
12. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
13. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно-спортивной деятельности.
14. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
15. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
16. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
17. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
18. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
19. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
20. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
21. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоемах.
22. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
23. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
24. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
25. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
26. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
27. Гигиенические требования к закаливанию водой.
28. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
29. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
30. Гигиенические требования к организации рационального питания.
31. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
32. Дополнительное питание и его содержание.
33. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
34. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
35. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
36. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
37. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.

38. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
39. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
40. Пищевые отравления и их профилактика.
41. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
42. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
43. Гигиенические требования к вентиляции.
44. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
45. Гигиенические требования к отопительным системам.
46. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
47. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
48. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
49. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
50. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
51. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как
52. элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
53. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
55. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
56. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
57. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

### **Тестовые задания для проведения зачета**

Основные задачи гигиены:

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

5. Сбалансированное питание подразумевает:

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение  $t$  воды на 1°С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая ди

ета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полтора к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

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

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

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

17.

Разнообразное питание – это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: за завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Назначение оценочных средств:**

- для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта» в форме зачёта.

**I. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Предмет оценивания	Объект оценивания	Показатели оценки
ПК 1. Определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности физического воспитания, требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с различными возрастными группами занимающихся;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять цели, задачи и планировать содержание и этапы проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения;</li> <li>– разрабатывать и реализовать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки;</li> </ul> <p>иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение цели, задач и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения.</li> </ul>	высокий

**Описание организации исследования и правил определения результатов оценивания промежуточного контроля по дисциплине «Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта» в форме зачёта**

**• процедура оценивания:**

Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, получение теоретических знаний, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Оценивание осуществляется по результатам устного ответа в ходе собеседования по одному вопросу теоретическому и одному практическому (методическому).

**• организация оценивания:**

Если слушатель затрудняется характеризовать с научных позиций основные теоретические объекты (факты, явления, процессы, институты); устанавливать соответствия между существенными чертами и признаками педагогических явлений и педагогическими терминами и понятиями; не в состоянии анализировать педагогические явления и ситуации, объяснять причинно-следственные связи изученных педагогических объектов, то ему ставится «не зачтено».

**Вопросы для проведения зачёта**

1. Технология работы с информационными источниками.
2. Характеристика поисковой и исследовательской работы.

3. Виды исследовательских работ.
4. Теоретические методы: теоретический анализ и синтез, абстрагирование, конкретизация и идеализация, аналогия, моделирование, сравнительный и ретроспективный анализ, классификация.
5. Базы данных, информационные ресурсы региональных библиотек.
6. Преобразование информации в наглядную форму (построение таблиц, схем) с помощью программы Word.
7. Технология выполнения исследовательской работы.
8. Формальная структура исследования: введение, основная часть, заключение, список литературы (библиография), приложения.
9. Общие правила оформления текста научно-исследовательской работы: формат, объем, шрифт, интервал, поля, нумерация, строки, заголовки, сноски и примечания, приложения.
10. Подготовка доклада. Требования к докладу.
11. Подготовка презентации. Основные правила разработки презентации.
12. Основные критерии оценивания исследовательских работ.
13. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.
14. Антропометрические исследования применяются в области физической культуры.
15. Комплексная оценка физической подготовленности школьников.
16. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры.
17. Метод корреляционного анализа в научных исследованиях (примеры из научных статей).
18. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет. Личностные качества исследователя.
19. Психолого-педагогические и медико-биологические методы исследования применяемые в исследованиях в области физической культуры.
20. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.
21. Интеллектуальное творчество и его правовая охрана.