

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ В.А. КУЗНЕЦОВ

\_\_\_\_\_ 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ПМ 03. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО  
ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

Санкт-Петербург  
2024 год

Фонд оценочных средств разработан на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968, учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчики: Бекасова С.Н, преподаватель по ПМ.02 Методическое обеспечение физкультурной и спортивной деятельности; Зелтабол А.Е., методист учебного отдела по программе СПО.

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии дисциплин  
профессионального цикла  
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель ПЦК дисциплин  
профессионального цикла

\_\_\_\_\_ С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:  
директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Экран»

\_\_\_\_\_ А.К. Маслеников

\_\_\_\_\_ 2024 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

\_\_\_\_\_ А.Х. Ариткулов

\_\_\_\_\_ 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Результаты освоения программы профессионального модуля, подлежащие проверке	4
2. Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю	10
3. Оценка освоения элементов профессионального модуля	11
4. Контрольно-оценочные материалы для экзамена (квалификационного)	15
5. Спецификация заданий дифференцированного зачета по МДК 03.01	20
6. Вопросы итогового теста и практические задания по МДК 03.01	23
7. Оценка учебной практики (УП.03)	49
8. Оценка производственной практики (ПП.03)	52

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Результатом освоения профессионального модуля является готовность обучающегося к выполнению вида профессиональной деятельности: Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

В результате освоения программы профессионального модуля у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02.Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05.Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 09.Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений. В результате освоения программы профессионального модуля обучающийся должен освоить следующие дидактические единицы (практический опыт, умения, знания):

<b>Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	- определение цели и задач уроков физической культуры в соответствии требованиями программы, с учетом типа и направленности урока физической культуры;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;

Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;</li> <li>- планирование последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году с учётом принципов физического воспитания;</li> <li>- использование нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;</li> <li>- разработки документов планирования физического воспитания в соответствии с требованиями</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>диф. зачет по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методически грамотное использование совокупности специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий с учётом:</li> <li>- требований программного материала по физической культуре,</li> <li>- возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья.</li> <li>- применять при проведении урока физической культуры современные образовательные технологии, включая дистанционные, а также цифровые образовательные ресурсы с учётом цели и задач урока физической культуры;</li> <li>- методически грамотное использование общепедагогических средств, методов и приёмов для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>диф. зачет по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>

Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение форм и методов воспитательной работы при проведении уроков физической культуры;</li> <li>- проведение уроков физической культуры с учетом требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся</li> </ul>	
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся на уроках физической культуры с учётом программных требований по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- использование различных форм, методов и средств контроля и оценивания на уроках физической культуры с учётом методических требований;</li> <li>- выполнение анализа и интерпретации результатов контроля с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся;</li> <li>- разработка рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности с учётом результатов педагогического контроля, оценивания процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>диф. зачет по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
<p>ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста..</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, на бумажных и электронных носителях в соответствии с утвержденными формами.</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>

Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
		<p>диф. зачет по МДК.03.01</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
<p>ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение цели и задачи неурочных форм занятий в соответствии требованиями программы, с учетом возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>- определение оптимальных средств, методов и организационных условий для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач, возрастных особенностей обучающихся;</li> <li>- планирование и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющимися организационными условиями;</li> <li>- методически грамотное использование общепедагогических средств, методов и приёмов для создания положительной мотивации и приобщения обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями с учетом требований обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p> <p>диф. зачет МДК. 03.02.</p> <p>экзамен по профессиональному модулю</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованность выбора методов и приемов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- соответствие самоанализа результатов собственной деятельности экспертной оценке;</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;</p>

<b>Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
различным контекстам;	- рациональное распределение времени при решении задач профессиональной деятельности;	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснованность выбора и оптимальность состава источников, необходимых для решения поставленных задач; - обоснованность выбора и эффективность применения средств информационных технологий при решении профессиональных задач;	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- соблюдение норм делового общения и деловой этики во взаимодействии с обучающимися, с руководством, коллегами, социальными партнерами; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - эффективность организации коллективной (командной) работы при решении задач профессиональной деятельности	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	- грамотность изложения своих мыслей и оформления документов по профессиональной тематике на государственном языке; - проявление толерантности в рабочем коллективе; - соблюдение правил оформления документов и построения устных сообщений.	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и	- понимание сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - осознание значимости профессиональной деятельности учителя физической культуры	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;  экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике;

Код и наименование компетенций, формируемых в рамках модуля	Критерии оценки	Методы оценки
межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-использование средств профилактики перенапряжения, характерных для учителя физической культуры</li> </ul>	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотное использование нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность по вопросам преподавания физической культуры по основным общеобразовательным программам</li> <li>- соблюдение правовых норм в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебных занятиях;</p> <p>экспертное наблюдение и оценка выполнения практических работ на учебной и производственной практике</p>

Наличие практического опыта определяется на момент завершения обучения по ПМ.03 на основе результатов прохождения учебной практики УП.03 и производственной практики ПП.03.

Сформированность умений и усвоение знаний можно контролировать как в процессе освоения программы профессионального модуля, так и по окончанию во время промежуточной аттестации.

## 2. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

Обязательной формой аттестации по итогам освоения программы профессионального модуля ПМ.03 является экзамен (квалификационный). Результатом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Запланированные формы промежуточной аттестации:

Элементы модуля, профессиональный модуль	Формы промежуточной аттестации
ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам:	
УП.03 Учебная практика	Дифференцированный зачет
ПП.03 Производственная практика	Дифференцированный зачет
МДК 03.01 Методика обучения учебному предмету «Физическая культура»	Дифференцированный зачет

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Предметом оценки освоения междисциплинарного курса являются умения и знания. Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются тестированием. Возможно сочетание накопительной системы оценивания и дифференцированного зачета по МДК 02.01.

Перечень проверяемых результатов освоения МДК 02.01 Теоретические и прикладные аспекты методической и исследовательской работы в области физической культуры и спорта:

Тип задания	Проверяемые результаты обучения	
	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
Тестовые задания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;</li> <li>- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;</li> <li>- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;</li> <li>- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;</li> <li>- методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;</li> <li>- применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;</li> <li>- использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;</li> <li>- учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ.</li> <li>- требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре.</li> <li>- общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода;</li> <li>- современные концепции физического воспитания;</li> <li>- современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;</li> <li>- структура, содержание и методика проведения уроков физической культуры как основной формы построения занятий физическими упражнениями в системе общего образования в соответствии с их типами, направленностью и возрастными особенностями обучающихся;</li> <li>- основные методические и организационные требования к уроку физической культуры и основные подходы к его анализу;</li> <li>- классификация уроков физической культуры и</li> </ul>

Тип задания	Проверяемые результаты обучения	
	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
	<p>необходимой общей и моторной «плотности»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;</li> <li>- осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;</li> <li>- дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;</li> <li>- использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;</li> <li>- формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;</li> <li>- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;</li> <li>- использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;</li> <li>- обучать приёмам страховки и</li> </ul>	<p>методические особенности их проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста;</li> <li>- классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой;</li> <li>- методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста;</li> <li>- методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста;</li> <li>- приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий;</li> <li>- специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся;</li> <li>- педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся;</li> <li>- назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;</li> <li>- педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты);</li> <li>- назначение доступных и информативных контрольно-</li> </ul>

Тип задания	Проверяемые результаты обучения	
	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
	<p>самоохраны, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;</li> <li>- осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;</li> <li>- использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>- определять цели и задачи внеурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;</li> <li>- определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;</li> <li>- планировать и проводить внеурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;</li> <li>- мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности,</li> </ul>	<p>измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»;</li> <li>- разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста;</li> <li>- требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;</li> <li>- цель, задачи, разновидности и направленность внеурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников;</li> <li>- средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий;</li> <li>- методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач;</li> <li>- дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста;</li> <li>- планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности;</li> <li>- требования охраны труда при выполнении физических</li> </ul>

Тип задания	Проверяемые результаты обучения	
	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
	формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; - организовывать деятельность школьного спортивного клуба; - подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приемам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда.	упражнений во внеурочной деятельности; - критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников; - порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба

Контроль и оценка дидактических единиц «владеть навыками» и «уметь» осуществляются проведением текущего контроля практики с использованием метода накопительной оценки по разделам междисциплинарного курса.

Перечень проверяемых результатов освоения профессионального модуля на практике:

Профессиональные компетенции	Владение навыками
ПК 3.1.	- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; - планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; - планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; - изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; - разработки документов планирования физического воспитания
ПК 3.2.	- проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья
ПК 3.3.	- осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля; - оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности; - педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию
ПК 3.4.	- ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5.	- разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника; - разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности

#### 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА (КВАЛИФИКАЦИОННОГО)

##### 4.1. Формы проведения экзамена (квалификационного)

Экзамен (квалификационный) представляет собой практико-ориентированное задание, успешное выполнение которого студентом подтвердит сформированность профессиональных компетенций и освоение вида профессиональной деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам».

Экзамен проходит после изучения профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (в т.ч. прохождения учебной и производственной практики).

Время выполнения задания экзамена по профессиональному модулю:

- подготовка (аудиторно), ограничена по времени – 1 час 30 минут;
- защита (аудиторно), ограничена по времени – 15 минут.

##### 4.2. Форма оценочной ведомости

Экзаменационная ведомость (заполняется на группу экзаменационной комиссией):

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

#### АТТЕСТАЦИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

#### ПМ.03 ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура

#### КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

№ п/п	ФИО студентов	Номер экзаменационного билета	Оценка (прописью)
1			
2			
3			
4			
...			

Экзаменационная комиссия:

Председатель: \_\_\_\_\_ ФИО

Заместитель председателя: \_\_\_\_\_ ФИО

Члены комиссии: \_\_\_\_\_ ФИО

\_\_\_\_\_ ФИО

##### 4.3. Форма комплекта экзаменационных материалов

**Задание:** Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

**Цель:** продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

**Описание объекта:** план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экзаменаторам.

2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

4. Сообщить экзаменаторам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

### **План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)**

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка	Корректировка содержания / дозировки	Организационно-методические указания
1. Построение класса				
2. Сообщение задач фрагмента учебного занятия				
3. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):				
3.1				
3.2				
3.3...				
4. Промежуточный итог				

ФИО студента:		Количество баллов (0-5)
№ п/п	Перечень знаний, умений, навыков:	
<b>1</b>	<b>Организация рабочего пространства и рабочий процесс</b>	
	<p>Студент должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Назначение, применение всего оборудования, а также правила безопасности.</li> <li>• Назначение, применение и возможные риски, связанные с использованием различных средств и электрооборудования.</li> <li>• Физиологические особенности различных возрастных групп населения.</li> <li>• Время, необходимое для выполнения каждого задания в соответствии с возрастной группой населения.</li> <li>• Методы и приемы работы с различными возрастными группами населения.</li> <li>• Существующие правила безопасности и Санитарно-гигиенические нормы.</li> <li>• Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики.</li> </ul> <p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планировать, подготавливать и выполнять каждое задание в рамках заданного времени.</li> <li>• Подбирать, использовать, очищать и хранить все оборудование и материалы в безопасности, чистоте и в соответствии с инструкциями.</li> <li>• Подготавливать рабочее место и следить за тем, чтобы оно было чистым, безопасным и комфортным.</li> <li>• Работать в соответствии с правилами безопасности.</li> </ul>	
<b>2</b>	<b>Определять цели и задачи, планировать и проводить учебные занятия</b>	
	<p>Студент должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методику обучения двигательным действиям на учебном занятии.</li> <li>• Частные задачи учебного занятия.</li> <li>• Содержание и способы организации учебного занятия.</li> <li>• Общие закономерности физического развития.</li> <li>• Теорию и методику физического развития.</li> <li>• Санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при организации учебного занятия.</li> <li>• Основные документы планирования учебного занятия.</li> <li>• Структуру учебного занятия.</li> <li>• Возрастные особенности обучающихся.</li> <li>• Методы и средства проведения учебного занятия в соответствии с целями и задачами.</li> </ul> <p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулировать цели и задачи учебного занятия.</li> <li>• Планировать учебное занятие в соответствии с целями и задачами.</li> <li>• Проводить учебное занятие.</li> <li>• Подбирать методы, средства и приемы организации обучающихся на учебном занятии</li> <li>• Организовывать и проводить учебное занятие в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и техникой безопасности.</li> </ul>	

<b>ФИО студента:</b>		<b>Количество баллов (0-5)</b>
<b>№ п/п</b>	<b>Перечень знаний, умений, навыков:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать различные методы и приемы обучения на учебном занятии.</li> <li>• Владеть информационно-коммуникативными технологиями, необходимыми для проведения учебного занятия.</li> <li>• Владеть терминологией и показом двигательных действий.</li> <li>• Выявлять ошибки в выполнении двигательных действий и исправлять их.</li> </ul>	
<b>3</b>	<b>Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь</b>	
	<p>Студент должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тенденции развития педагогической профессии;</li> <li>• значение и логику целеполагания в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности профессиональной деятельности, профессионального самообразования и саморазвития</li> </ul>	
<b>4</b>	<b>Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям спортивное оборудование и инвентарь</b>	
	<p>Студент должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Назначение, применение, уход и техническое обслуживание всего оборудования, а также правила безопасности.</li> <li>• Назначение, применение, уход и возможные риски, связанные с использованием различных средств и электрооборудования.</li> <li>• Время, необходимое для выполнения каждого задания в соответствии с возрастом.</li> <li>• Методы и приемы работы с оборудованием и инвентарем.</li> <li>• Существующие правила безопасности и санитарно-гигиенические нормы.</li> <li>• Правовые, нравственные и этические нормы и требования профессиональной этики.</li> <li>• гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</li> <li>• разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</li> <li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul> <p>Студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготавливать рабочее место и следить за тем, чтобы оно было чистым, безопасным и комфортным.</li> <li>• Подбирать, использовать, очищать и хранить все оборудование и материалы в безопасности, чистоте и в соответствии с инструкциями.</li> <li>• Работать в соответствии с правилами безопасности.</li> <li>• подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</li> </ul>	

<b>ФИО студента:</b>		<b>Количество баллов (0-5)</b>
<b>№ п/п</b>	<b>Перечень знаний, умений, навыков:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</li> </ul>	
<b>Всего баллов (0-20):</b>		

**Шкала оценивания выполнения практико-ориентированного задания:**

Оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Количество набранных баллов	Более 17	13-16	10-13	Менее 10

## 5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАДАНИЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА ПО МДК 03.01

### 5.1. Назначение

Задания дифференцированного зачета входят в состав фонда оценочных средств и предназначаются для итогового контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (МДК 03.01 Методика обучения учебному предмету «Физическая культура») в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Предметом оценки освоения МДК.03.01 Методика обучения учебному предмету «Физическая культура» являются умения и знания. Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием тестирования (промежуточный контроль).

При оценке освоения МДК.03.01 возможно использование метода сочетания накопительной системы оценивания и дифференцированного зачета по междисциплинарному курсу.

Дифференцированный зачет состоит из теста (оцениваются знания) и практического задания (оцениваются умения).

**5.2. Контингент аттестуемых:** студенты 4(9), 3(11) курса

**5.3. Форма и условия аттестации:** в письменном виде, на бумажных носителях или компьютерное тестирование, после изучения МДК.02.01.

### 5.4. Время тестирования:

- подготовка - 5 минут;
- выполнение - 40 минут;
- всего - 45 минут.

### 5.5. Перечень объектов контроля

ПК 3.1.; ПК 3.2; ПК 3.3.; ПК 3.4.; ПК 3.5

ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 05; ОК 06; ОК07; ОК 08; ОК 09

### 5.6. Структура тестов

Тест включает вопросы одного уровня сложности. Студентам предлагается 30 вопросов по различной тематике.

### 5.7. Критерии оценки

За каждый правильный ответ на тестовые задания начисляется по 1 баллу.

Шкала оценки результатов тестов:

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Количество правильных ответов (%)	Более 80%	75-80%	50-74%	Менее 50%

При выполнении практических заданий:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют

отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

#### **Перечень используемых нормативных документов**

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура
2. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО.
3. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)
4. Рабочая программа ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
5. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ «УОР №1»

#### **5.9. Рекомендуемая литература**

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.

2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 254 с.

4. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 441 с.

5. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 176 с.

6. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 270 с.

7. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутыин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.

8. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курьсь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с.

9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.

10. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.

11. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.

**5.10. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых при тестировании**

- компьютер
- бумажный вариант теста

## 6. ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО ТЕСТА И ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО МДК 03.01

**Определение основных понятий и терминов методике физического воспитания**

**1. Вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств и физкультурных знаний, называется:**

1. физическим воспитанием
2. спортивной тренировкой
3. физической подготовкой
4. физическим совершенством

**2. Результатом физической подготовки является:**

1. физическое развитие индивидуума
2. физическая подготовленность
3. физическая культура
4. физическое образование

**3. Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:**

1. спортивная подготовка
2. физическое образование
3. физическая культура
4. профессионально-прикладная физическая подготовка

**4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

1. показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств
2. спортивные результаты по итогам соревновательной деятельности
3. уровень технической подготовленности в избранном виде соревновательной деятельности
4. гибкость

**5. Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:**

1. спортивной подготовкой
2. физическим воспитанием
3. физическим развитием
4. тренированностью

**6. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, называется:**

1. физической культурой
2. спортивной подготовкой
3. физическим воспитанием
4. физической работоспособностью

**7. Физические качества - это:**

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. комплекс различных проявлений центральной нервной системы
3. способность человека противостоять физическому утомлению
4. индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

**8. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

1. двигательных действий
2. природных физических свойств человека
3. физических и волевых качеств людей
4. работоспособности человека

**9. Методический прием это:**

1. способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения

2. частота движений в единицу времени
3. взаимодействие внешних и внутренних сил в процессе движения
4. определенная упорядоченность как процессов, так и элементов содержания физического упражнения

**10. Любое физическое упражнение делится на три фазы, их принято называть:**

1. предварительная, главная, вспомогательная
2. подготовительная, основная, заключительная
3. ведущая, вспомогательная, дополнительная
4. главная, основная, детализированная

**11. Физическое воспитание по отношению к физической культуре выступает как:**

1. надпредметная составляющая физической культуры
2. базовая, деятельностная сторона физической культуры
3. основа физической культуры
4. метод реализации физических упражнений

**12. Физическое совершенство – это:**

1. достижение высоких результатов в сфере спорта
2. высшая степень гармонического физического развития и всесторонней двигательной

подготовленности человека

3. способ освоения ценностей, накопленных в сфере ФКиС
4. количественные показатели физического развития

**13. Физическое упражнение – это:**

1. искусственно организованное двигательное действие, используемое для решения задач физического воспитания
2. любые двигательные действия
3. целостное двигательное действие, отражающее характер бытовых и производственных движений
4. двигательные действия, сформированные личностью в процессе жизнедеятельности

**14. Определенные способы педагогического воздействия на учащихся в ходе уроков ФК, называются:**

1. средствами ФВ
2. правилами ФВ
3. приемами ФВ
4. методами ФВ

**15. Основу методов воспитания составляют:**

1. методы обучения
2. средства обучения
3. правила воспитания
4. приемы обучения

**16. Адаптация, т.е. приспособление организма к нагрузкам бывает:**

1. двух видов
2. трех видов
3. четырех-пяти видов
4. одного вида

**17. Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся называется:**

1. срочной адаптацией
2. кумулятивной адаптацией
3. посттренировочной адаптацией
4. все ответы неверны

**18. Система наук о физической культуре представляет собой:**

1. теорию ФК
2. теорию двигательной деятельности
3. теорию спорта и теорию ФВ
4. все ответы верны

**19. Термин «тренированность» отражает:**

1. уровень физической подготовленности
2. уровень физической работоспособности
3. степень биологического приспособления организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам
4. уровень психической устойчивости

**Классификация средств и методов физического воспитания**

**1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

1. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
2. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
3. совершенствовании природных, физических свойств людей
4. создании специфических духовных ценностей

**2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным действиям, называется:**

1. методикой обучения
2. физической культурой
3. подвижными играми
4. методологией обучения

**3. Основу двигательных способностей человека составляют:**

1. психические задатки
2. физические качества
3. знания о физической культуре
4. результаты соревновательной деятельности

**4. Физические качества - это:**

1. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
3. уровень физической подготовленности человека
4. психодинамические задатки

**5. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

1. тестами (контрольными упражнениями)
2. теоретическими знаниями
3. набором двигательных умений
4. разрядными нормативами единой спортивной квалификации

**6. Понятие «техника ФУ» определяется как:**

1. двигательное действие, направленное на реализацию двигательной задачи
2. двигательное действие, направленное на реализацию форм телосложения
3. оптимизированная форма выполнения двигательного действия (ФУ)
4. виды ДД, направленные на функциональные перестройки организма

**7. К пространственным характеристикам движения не относится:**

1. темп движения
2. амплитуда
3. ритм
4. динамическая сила

**8. Привычная поза человека в вертикальном положении определяется термином:**

1. силуэт человека
2. осанка
3. вертеплярис
4. стойка

**9. Принципы физического воспитания подразделяются на:**

1. общесоциальные
2. общепедагогические
3. специфические
4. все ответы верны

**10. Способность стабильно, без нарушений выполнять технический прием (ФУ) в нестандартных условиях, называется:**

1. двигательным умением
2. двигательным навыком
3. элементарным умением
4. физической подготовленностью

**11. Упражнения, служащие средствами базовой физической подготовки, называется:**

1. специально развивающими
2. общеразвивающими
3. соревновательными
4. нестандартными

**12. Биологическими предпосылками физического развития являются:**

1. задатки
2. наследственность
3. способности
4. все ответы верны

**13. Термином «методический прием» обозначают:**

1. способ реализации метода
2. формы организации занятий
3. объяснение, показ
4. все ответы верны

**14. Физические качества составляют основу:**

1. результатов соревновательной деятельности
2. двигательных способностей человека
3. знаний о ФК
4. психических задатков

**15. Скоростная выносливость характеризуется:**

1. частотой движения
2. ускорением
3. способностью удерживать темп и ритм движения как можно дольше
4. скоростным индексом

**16. Общей выносливостью принято называть:**

1. способность организма к биохимической экономизации
2. индексом силы
3. способность длительно выполнять работу в зоне умеренной мощности
4. все ответы верны

**17. Специальной (анаэробной) выносливостью называют:**

1. способность противостоять физическому утомлению в процессе максимальной мышечной работы
2. сложную двигательную реакцию

3. индекс быстроты
4. силовую выносливость

**18. Резервную гибкость можно определить по разнице между:**

1. амплитудой движений
2. активной и пассивной гибкостью
3. суставной подвижности
4. общей гибкости

**19. Наиболее значительного эффекта показатели пассивной гибкости наблюдаются в возрасте:**

1. 6-8 лет
2. 10-12 лет
3. 13-14 лет
4. 16-18 лет

**20. Под двигательными способностями следует понимать:**

1. способность противостоять физическому утомлению
2. способность выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности (скованности)
3. скоростно-силовые способности
4. способность быстро, точно, целесообразно, экономно, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные или возникающие неожиданно)

**Методика развития двигательных качеств**

**1. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, следует использовать:**

1. в подготовительной части тренировочного занятия
2. в первой половине основной части тренировочного занятия
3. во второй половине тренировочного занятия
4. в заключительной части занятия

**2. Совершенствовать двигательную выносливость на фоне утомления:**

1. можно, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений
2. можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений
3. можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность сенсорных систем, участвующих в управлении движениями
4. можно, так как утомление снижает координационную напряженность

**3. Выносливость человека не зависит от:**

1. силы мышц
2. силы воли
3. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
4. возможностей систем дыхания и кровообращения

**4. При формировании телосложения не эффективны упражнения:**

1. способствующие увеличению мышечной массы
2. способствующие снижению веса тела
3. объединенные в форме круговой тренировки
4. способствующие повышению быстроты движений

**5. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

1. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
2. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**6. Для воспитания быстроты используются:**

1. подвижные и спортивные игры
2. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
3. упражнения на быстроту реакции и частоту движений
4. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

**7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

1. подвижных и спортивных игр
2. "челночного" бега
3. прыжков в высоту
4. метаний

**8. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

1. максимальная активность систем энергообеспечения
2. умеренная интенсивность
3. максимальная интенсивность
4. активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

**9. Взрывная сила и стартовая сила – это показатели:**

1. максимальной силы
2. скоростной силы
3. силовой выносливости
4. все ответы верны

**10. К видам координационных способностей относится:**

1. точность выполнения движений
2. величина амплитуды движений
3. сохранение устойчивости и ориентации движений
4. все ответы верны

**11. Для подготовки функциональных систем организма к предстоящей активной двигательной деятельности необходима:**

1. психоэмоциональная подготовка
2. разминка
3. беседа
4. контрольное тестирование

**12. Двигательный навык, как высшая форма двигательного умения, формируется в ... этапа:**

1. два
2. четыре
3. три
4. этапной структуры нет

**13. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные напряжения определяются понятием:**

1. элементарное умение
2. навык
3. умение
4. все ответы неверные

**14. Закономерности формирования двигательного навыка обусловлены:**

1. индивидуальными особенностями занимающихся
2. биомеханическими характеристиками движений

3. структурой процесса обучения

4. все ответы верны

**15. Способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательную задачу понимается как...**

1. скоростно-силовые способности

2. межмышечные дифференцировки

3. двигательно-координационные способности

4. все ответы верны

**16. К видам координационных способностей не относится:**

1. скоростная сила

2. активная гибкость

3. быстрота

4. произвольное расслабление

**Формы организации занятий физической культурой в дидактических основах системы физического воспитания**

**1. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является...**

1. урок физической культуры

2. массовые спортивные и туристские мероприятия

3. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

4. тренировочные занятия в кружках и секциях

**2. Формы организации занятий по физической культуре подразделяются на две группы...**

1. урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

2. занятия, проводимые учителем (тренером) и самим занимающимся

3. образовательные и оздоровительные формы занятий

4. спортивные праздники и массовые физкультурно-оздоровительные занятия

**3. Структура урока физической культуры представляет собой...**

1. две части

2. четыре части

3. три части

4. пять частей

**4. Завершать подготовительную часть урока по ЧСС (ответной реакции организма на нагрузку) лучше...**

1. при 120 ударах в минуту

2. при 90 ударах в минуту

3. при 170 ударах в минуту

4. при 220 ударах в минуту

**5. К внеклассным формам организации физической культуры относятся...**

1. уроки физической культуры

2. вводная гимнастика до начала занятий

3. спортивный час в группах продленного дня

4. вводная гимнастика до начала занятий, спортивный час в группе продленного дня, занятия в спортивных секциях, внутришкольные соревнования

**6. Физкультурные минутки в режиме учебного дня надо проводить для...**

1. улучшения физической работоспособности

2. улучшения умственной работоспособности

3. улучшения двигательно-координационных способностей

4. улучшения двигательной моторики

**7. К основным формам физической культуры, используемым в организации культурного досуга и здорового образа жизни, относят...**

1. уроки физической культуры
2. туризм, самостоятельные (индивидуальные) занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях, занятия в спортивных секциях и группах ОФП
3. пассивный отдых, содержанием которого являются обычные, бытовые двигательные

действия

4. массаж

#### **8. Чтобы избежать травм во время занятий физической культурой необходимо...**

1. обеспечить в подготовительной части урока ФК функциональную перестройку организма учеников, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности

2. выполнять упражнения в условиях неадекватных требованиям техники его исполнения

3. рекомендовать к исполнению упражнения, требующие от ученика проявления более

высокого, чем есть, уровня физической подготовленности

4. выполнять упражнения из неадекватных исходных положений

#### **9. Заключительная часть урока физической культуры нужна...**

1. для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений

2. для совершенствования техники физических упражнений

3. для активизации физической работоспособности

4. для разучивания новых двигательных действий

#### **10. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

1. затылком, ягодицами, пятками

2. лопатками, ягодицами, пятками

3. затылком, спиной, пятками

4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

#### **11. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. привычка к определенным позам

2. слабость мышц

3. отсутствие движений во время школьного урока

4. ношение сумки, портфеля на одном плече

#### **12. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что...**

1. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

2. выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

3. выделение частей в уроке требует Министерства образования

4. перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

#### **13. Общесоциальными принципами отечественной системы физического воспитания являются...**

1. принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип связи ФВ с трудовой и оборонной деятельностью

2. принцип постепенности возрастания нагрузок

3. принцип систематичности и доступности

4. принцип индивидуализации

#### **14. Под двигательной активностью понимают...**

1. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни

2. меру воздействия физических упражнений на организм человека

3. величину нагрузок, измеряемую параметрами объема и интенсивности

4. результаты соревновательной деятельности

**15. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащегося из класса в класс...**

1. незначительно увеличивается

2. увеличивается значительно

3. остается без изменения

4. все более уменьшается

**16. Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**

1. решение задач регулирования массы тела

2. решение оздоровительных задач

3. решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку

4. начальную спортивную специализацию

**17. В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**

1. максимальной частоты движений

2. активной и пассивной гибкости

3. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

4. умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

**18. Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**

1. один раз в неделю

2. два раза в неделю

3. три раза в неделю

4. четыре раза в неделю

**19. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет...**

1. 30-35 минут

2. 40-45 минут

3. 50-55 минут

4. 1 час

**20. Воздействие физических упражнений на организм занимающихся называется...**

1. нагрузкой

2. спортивной тренировкой

3. физической подготовкой

4. психологической подготовкой

**21. В процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста по возможности надо исключать...**

1. упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыханием и значительные статические напряжения

2. силовые упражнения, требующие предельных и околопредельных напряжений

3. упражнения на выносливость

4. упражнения на частоту движения

**22. Отличительной особенностью содержания уроков физической культуры в младших классах является направленность на...**

1. решение задач регулирования массы тела

2. решение оздоровительных задач

3. решение задач, характеризующих технико-тактическую подготовку

4. начальную спортивную специализацию

**23. В старших классах в первую очередь следует уделять внимание развитию...**

1. максимальной частоты движений

2. активной и пассивной гибкости

3. силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости
4. умение составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики

**24. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием все школьники подразделяются на...**

1. слабое, среднее и сильное отделения
2. основную, подготовительную и специальную группы
3. без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья
4. оздоровительную, физкультурную, спортивную группы

**25. Подготовительную часть урока в старших классах надо завершать на пульсе...**

1. 120 ударов в минуту
2. 140 ударов в минуту
3. 200 ударов в минуту
4. 170 ударов в минуту

**26. Уроки физической культуры в школе проводятся как правило...**

1. один раз в неделю
2. два раза в неделю
3. три раза в неделю
4. четыре раза в неделю

**27. В основной части урока физической культуры в начале...**

1. совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения
2. разучиваются новые двигательные действия или их элементы
3. выполняются упражнения на выносливость
4. выполняются упражнения на развитие гибкости

**28. Упражнения, требующие проявления скоростных качеств, тонкой координации движений, выполняются...**

1. в подготовительной части урока
2. в заключительной части урока
3. в конце основной части урока
4. в начале основной части урока

**29. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится...**

1. 15-18 минут
2. 20 минут
3. 27-30 минут
4. 35-40 минут

**30. Заключительная часть урока физической культуры нужна...**

1. для снижения возбуждения сердечно-сосудистой деятельности, дыхательной, нервной систем, уменьшения мышечных напряжений
2. для совершенствования техники физических упражнений
3. для активизации физической работоспособности
4. для разучивания новых двигательных действий

**31. Оптимальным количеством общеразвивающих упражнений для подготовительной част урока является...**

1. 3-5 упражнений
2. 8-10 упражнений
3. 14-18 упражнений
4. 19-22 упражнения

**32. На уроках физической культуры упражнения на выносливость следует выполнять...**

1. в начале основной части урока
2. в середине основной части урока

3. в конце основной части урока

4. в заключительной части урока

**33. Отношение времени, затраченного на педагогически оправданные действия, ко времени всего урока называется...**

1. моторной плотностью урока

2. общей плотностью урока

3. физической нагрузкой

4. интенсивностью урока

**34. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений ко времени всего урока называется...**

1. интенсивностью урока

2. общей плотностью урока

3. выносливостью

4. моторной плотностью урока

**35. Эффективность воздействия физических упражнений оздоровительной направленности определяется...**

1. периодичностью занятий

2. длительностью занятий

3. режимом работы и отдыха

4. периодичностью, длительностью, интенсивностью, режимом работы и отдыха

**36. Двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания, называются...**

1. производственными двигательными действиями

2. бытовыми двигательными действиями

3. физическими упражнениями

4. боевыми

**37. Метод контроля результативности физического воспитания - это...**

1. способ, с помощью которого определяется эффективность учебной и познавательной деятельности учащихся

2. способ организации занимающихся

3. способы ведения учета посещаемости занятий

4. выставление оценок

**38. Отличительным признаком физической культуры является...**

1. процесс воспитания физических качеств

2. физическое развитие людей

3. обучение двигательным действиям

4. выполнение физических упражнений

**39. Правильно организованное воздействие физических упражнений на занимающихся, характеризуется...**

1. морфофункциональными изменениями в состоянии организма

2. ухудшением двигательной активности

3. нарушением сна

4. нарушением аппетита

**40. Наиболее оптимизированная форма выполнения физических упражнений называется...**

1. техникой физического упражнения

2. тактикой физического упражнения

3. основой физического упражнения

4. главным звеном физического упражнения

**41. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

1. основы техники

2. главного звена техники
3. подводящих упражнений
4. исходного положения

**42. На уроках освоения нового учебного материала обычно моторная плотность урока колеблется в пределах:**

1. 40-45%
2. 45-50%
3. 55-60%
4. 90-100%

**43. По признаку задач, решаемых на уроках ФК различают следующие типы**

1. учебные уроки (освоение нового материала)
2. уроки совершенствования
3. контрольные и смешанные уроки
4. все ответы верны

**44. К урочным формам занятий ФК относятся:**

1. вводная гимнастика до начала занятий
2. соревнования, первенства, экскурсии
3. учебно-тренировочные занятия в секциях, кружках
4. все ответы неверны

**45. Последовательность разработок основных документов планирования по физическому воспитанию учащихся должна быть следующей...**

1. план-конспект урока - поурочный план график на четверть - годовой план учебного процесса
2. план-конспект урока - план физкультурно-массовой работы - план оздоровительных мероприятий
3. годовой план - график учебного процесса - план оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета
4. годовой план учебного процесса - поурочный план - график на четверть – план-конспект урока

**46. В подготовке спортсмена при проведении комплексного контроля регистрируются показатели...**

1. тренировочных и соревновательных воздействий
2. функционального состояния и уровня двигательной готовности (ФП) спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
3. состояние внешней среды
4. тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния, физической подготовленности и внешней среды

**47. В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля...**

1. оперативный, текущий, этапный
2. исходный, рубежный, заключительный
3. основной, итоговый, предварительный
4. медицинский, педагогический

**48. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных разрабатываются...**

1. директором школы
2. зам. директором школы по учебной работе
3. учителем физической культуры
4. государственными органами (министерствами, комитетами)

**49. Рабочие учебные планы (урочные планы - графики, конспекты уроков) разрабатываются...**

1. департаментом образования

2. учителем физической культуры
3. завучем по УВР
4. министерствами, комитетами

**50. Главным документом, на основе которого разрабатываются учебные планы по физическому воспитанию школьников, является...**

1. учебная программа по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ
2. план педагогического контроля и учета
3. конспект урока
4. сценарий урока

**51. На этапе начального разучивания двигательного действия необходимо обеспечить...**

1. осмысление задачи, четкое представление об элементах, составляющих технику изученного упражнения, составление проекта их реализации
2. устранение ошибок в деталях техники
3. стабильное выполнение двигательного действия
4. выполнение двигательного действия в усложненных условиях

**52. Воздействие упражнений общей физической подготовки на организм занимающихся определяется по результатам...**

1. изменения функциональных возможностей жизненно важных систем организма (дыхание, кровообращение), уровня развития физических качеств, защитных свойств и устойчивости к заболеваниям
2. используемых методов и способов организации занятий общей физической подготовки
3. приобретение знаний об основах физической культуры
4. психологической устойчивости

**53. Тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки, называются...**

1. тренировочный, соревновательные, восстановительные
2. микроциклы, мезоциклы, макроциклы
3. оперативные, текущие, этапные
4. подготовительные, основные, соревновательные

**54. Подготовительный период спортивной тренировки условно подразделяется на...**

1. специально-подготовительный
2. общеподготовительный
3. предсоревновательный
4. общеподготовительный и предсоревновательный

**55. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

1. продолжительностью выполнения двигательных действий
2. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
3. количеством повторений двигательных действий
4. всего вышеперечисленного

**56. Физическая нагрузка - это...**

1. действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
2. вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность
3. мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся
4. способ организации занятий физическими упражнениями

**57. Для развития силы используются...**

1. скоростные упражнения
2. упражнения на гибкость
3. упражнения, требующие проявления выносливости

4. используют собственный вес (подтягивание) и внешние сопротивления (гири, штанги)

**58. Гибкость (амплитуда движений) измеряется...**

1. временем удержания позы ("шпагата")
2. в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов
3. скоростью выполнения упражнений
4. эффектом проявления абсолютной силы

**59. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

1. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
2. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
3. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

**60. Основным источником энергии для организма являются...**

1. белки и витамины
2. углеводы и жиры
3. углеводы и минеральные элементы
4. белки, жиры и углеводы

**61. Основные виды планирования ФВ в школе:**

1. перспективное
2. текущее
3. оперативное
4. все ответы верны

**62. Требования к документам планирования:**

1. определение конечной цели, методов и форм ее достижения (реальности)
2. конкретизация задач и определение соответствующих форм и методов их реализации
3. конкретность планирования
4. все ответы верны

**63. Основными способами (методами) организации занимающихся на уроках ФК являются методы:**

1. фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой
2. проходной, одновременный, отдельный
3. комплексный, смешанный, комбинированный
4. отдельный, целостный

**64. Документами планирования, определяющими содержание и направленность организации ФВ учащихся являются:**

1. план-конспект урока ФК
2. расписание занятий
3. учебный план и учебная программа ФВ учащихся
4. поурочный план-график учебного процесса

**65. К документам планирования ФВ учащихся школ, методического характера относятся:**

1. расписание занятий и поурочный план-график на четверть и план-конспект урока
2. годовой план работы
3. дневник самоконтроля
4. все ответы верны

**66. Под термином "методический прием" следует понимать...**

1. средства технической подготовки спортсмена
2. физические упражнения
3. способ реализации метода обучения в соответствии с конкретной задачей обучения
4. исходные закономерности, которые определяют закономерности организации учебно-тренировочного процесса

**Формы и методика организации учебно-тренировочных занятий по разделу «Внеклассная спортивно-массовая работа»**

**1. Выберите упражнения, способствующие развитию скоростных качеств:**

1. комплекс упражнений для развития силы с определенными отягощениями
2. комплекс упражнений для развития суставной подвижности с околопредельным отягощением, выполняемый в среднем темпе
3. комплекс упражнений с малыми отягощениями, выполняемый в быстром темпе
4. комплекс упражнений, обеспечивающий развитие быстроты двигательной реакции на заранее известный сигнал

**2. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называется:**

1. подвижными играми
2. физическим совершенствованием
3. учением и преподаванием
4. методами обучения

**3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

1. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
2. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
3. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

**4. Структура отдельного тренировочного занятия представляет собой ... части:**

1. две
2. четыре
3. три
4. пять

**5. Педагогический контроль в спортивной подготовке – это...**

1. система мероприятий, обеспечивающих проверку исполнения запланированных показателей уровня общей и специально физической подготовки для оценки применяемых средств, методов и нагрузок
2. проверка состояния текущего и перспективного планирования
3. контроль воздействия физических упражнений на организм
4. определение результатов дидактического (педагогического) процесса в системе учебно-тренировочных занятий

**6. Чтобы избежать травм в ходе тренировочного занятия, необходимо ...**

1. обеспечить в подготовительной части тренировочного занятия функциональную перестройку всех систем организма занимающихся, их готовность к предстоящей активной двигательной деятельности
2. выполнять упражнения в условиях, неадекватных требованиям техники их

исполнения

3. использовать упражнения, требующие максимального проявления силы, быстроты и двигательной координации

4. выполнять упражнения из необычных исходных положений

**7. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:**

1. так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения

2. это обусловлено закономерностями деятельности функций и систем организма спортсмена и необходимостью управлять динамикой физической работоспособности

3. выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления (МО, Госкомспорт и др.)

4. так принято

**8. Длительность учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки составляет ... мин:**

1. 50-60

2. 90

3. 40-45

4. 90-120

**9. Количество тренировочных занятий в неделю в группах начальной подготовки не должно быть менее ... раз:**

1. 1-2

2. 2-3

3. 4-5

4. 3-4

**10. В рамках учебно-тренировочного занятия подготовительная часть тренировки (разминка) обычно длится ... минут:**

1. 15-20

2. 25-30

3. 30-35

4. 10-15

**11. В практике спортивной тренировки используются ... основных вида интервалов отдыха:**

1. 2

2. 4

3. 3

4. 5

**12. Нагрузка в учебно-тренировочном занятии обязательно должна приводить организм спортсмена к утомлению потому, что:**

1. стимулируют процессы восстановления

2. скорость восстановления тем выше, чем быстрее наступает утомление

3. без утомления невозможно совершенствование адаптационных процессов

4. обеспечивается все вышеперечисленное

**13. Выносливость измеряется:**

1. временем, в течение которого человек способен поддерживать заданную скорость и темп выполнения упражнения

2. расстоянием, которое пробегает спортсмен

3. минутным потреблением кислорода

4. частотой сердечных сокращений

**14. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:**

1. интенсивность (скорость) передвижения

2. продолжительность упражнения

3. число повторений упражнения и интервалы отдыха
4. всем вышеперечисленным

### **Учебно-воспитательный процесс в сфере физической культуры и спорта**

#### **1. Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из ...**

1. потребностей общества
2. потребностей учителей
3. потребностей учащихся
4. личностных потребностей

#### **2. Функции педагогики спорта как частной науки обусловлены ее ...**

1. предметом
2. объектом
3. целями
4. задачами

#### **3. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений, называют ... .**

1. развитием
2. воспитанием
3. обучением
4. образованием

#### **4. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на укрепление здоровья и совершенствование двигательных способностей обучаемых, называют ... .**

1. воспитанием
2. развитием
3. обучением
4. формированием

#### **5. На занятиях по ФК и С процесс, направленный на формирование черт характера, волевой и эмоциональной сферой, называют... .**

1. развитием
2. обучением
3. воспитанием
4. формированием

#### **6. Основной план работы по ФК и С : ...**

1. организационный
2. хозяйственный
3. финансовый
4. учебно-тренировочный

#### **7. ... - основной документ, регламентирующий организацию всего учебного процесса.**

1. учебный план
2. тематический план
3. расписание учебных занятий
4. воспитательный план

#### **8. Контроль, являющийся основным средством получения обратной связи в учебном процессе, называют ... .**

1. итоговым
2. периодическим
3. текущим
4. комплексным

#### **9. Контроль, охватывающий целые разделы учебной программы, называют ...**

1. итоговым
2. периодическим

3. текущим
4. комплексным

**10. Контроль, определяющий степень достижения поставленной цели в процессе обучения, называют ... .**

1. периодическим
2. текущим
3. комплексным
4. итоговым

**11. Текущий, периодический, итоговый – это ... контроля.**

1. виды
2. средства
3. способы
4. методы

**12. Вид контроля, позволяющий оценивать подготовленность спортсмена на всех этапах учебно-тренировочного процесса, называют ... .**

1. педагогическим
2. комплексным
3. оперативным
4. итоговым

**13. Вид контроля, являющийся основным средством получения информации о состоянии и эффективности средств и методов тренировки, называют ... .**

1. итоговым
2. педагогическим
3. комплексным
4. врачебным

**14. Вид контроля направленный на оценку состояния здоровья и степень физического развития спортсмена, называют ... .**

1. итоговым
2. педагогическим
3. комплексным
4. врачебным

**15. Вид контроля, позволяющий оценивать и выявлять изменения в состоянии спортсменов на протяжении длительного периода тренировки, называют ...**

1. этапным
2. текущим
3. периодическим
4. врачебным

**16. Вид контроля, характеризующий эффект нескольких тренировочных занятий, называют ... .**

1. этапным
2. текущим
3. оперативным
4. итоговым

**17. Вид контроля, характеризующий эффект одного тренировочного занятия, называют ... .**

1. этапным
2. текущим
3. оперативным
4. итоговым

**18. Сравнение затрат времени и педагогических усилий - это ... учебного процесса.**

1. оперативность

2. экономичность
3. результативность
4. успешность

### **Формы организации педагогического процесса**

**1. Внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемости в определенном порядке и режиме – это ... .**

1. формы обучения
2. средства обучения
3. методы обучения
4. цели обучения

**2. Формы обучения имеют ... обусловленность.**

1. генетическую
2. социальную
3. индивидуальную
4. групповую

**3. Основная форма организации занятий – это ... .**

1. урок
2. внеклассное мероприятие
3. экскурсия
4. собрание

**4. Форма организации обучаемых направленная на повышение работоспособности организма с помощью повторных выполнений физических упражнений – это ... .**

1. учебно-тренировочный сбор
2. олимпиада
3. спортивная тренировка
4. турнир

**5. Форма проведения тренировочных занятий перед соревнованиями или после них – это ...**

1. тренировка
2. олимпиада
3. учебно-тренировочные сборы
4. турнир

**Специфика управления педагогическим процессом в сфере физической культуры и спорта**

**1. Целенаправленное воздействие на объект, процесс с целью его функционирования – это ... .**

1. управление
2. изменение
3. изучение
4. диагностика

**2. Организационную структуру в системе управления учебным процессом, основанную на принципе единоначалия, называют ... .**

1. функциональной
2. линейной
3. функционально-линейной
4. ступенчатой

**3. Организационную структуру в системе управления учебным процессом, основанную на принципе функциональной специализации, называют ... .**

1. линейной

2. функциональной
3. ступенчатой
4. горизонтальной

**4. Пятикомпонентная структура учебной и педагогической деятельности была разработана ... .**

1. Макаренко
2. Лесгафтом
3. Кузьминой
4. Ивановой

**5. Управление в спорте на ... уровне осуществляется при управлении физиологическими функциями организма спортсмена.**

1. технологическом
2. биологическом
3. социальном
4. финансовом

**6. Управление на ... уровне в спорте осуществляется при управлении спортивными устройствами, снарядами и т.д.**

1. технологическом
2. биологическом
3. социальном
4. финансовом

**7. Управление всей системой спорта в целом или ее частью, осуществляется на ... уровне.**

1. технологическом
2. биологическом
3. социальном
4. финансовом

**8. Принцип научности, оптимальности, стимулирования – это принципы ... в спорте.**

1. управления
2. обучения
3. воспитания
4. развития

**9. Принцип ... при управлении в спорте используется путем использования всех достижений науки.**

1. конкретности
2. оптимальности
3. стимулирования
4. научности

**10. Принцип ... при управлении в спорте, требует осуществления управления на основе объективного анализа состояния системы.**

1. научности
2. оптимальности
3. стимулирования
4. конкретности

**11. Принцип .... при управлении в спорте реализуется на основе оперирования конкретной информацией.**

1. научности
2. оптимальности
3. стимулирования
4. конкретности

**12. Принцип ... при управлении в спорте предполагает наиболее эффективное**

**использование всех ресурсов для развития массового спорта.**

1. конкретности
2. научности
3. стимулирования
4. оптимальности

**13. Принцип ... при управлении в спорте отражает характерную особенность управления людьми на основе стимулов, закладываемых в план и решения.**

1. конкретности
2. научности
3. оптимальности
4. стимулирования

**Процесс обучения в физической культуре и спорте**

**1. Область педагогики, которая изучает закономерности обучения и рассматривает общепедагогические положения образования, называют ... .**

1. воспитанием
2. образованием
3. развитием
4. дидактикой

**2. Деятельность по организации учения - это ... .**

1. учение
2. преподавание
3. содержание
4. дидактика

**3. ...это овладение способами применения усваиваемых знаний на практике.**

1. знания
2. умения
3. навыки
4. способности

**4. Объективно существующие, необходимые и систематически повторяющиеся связи между явлениями процесса обучения – это ... .**

1. принципы обучения
2. методы обучения
3. закономерности обучения
4. средства обучения

**5. Основопологающие требования, соблюдение которых обеспечивает оптимальное функционирование обучения – это ... .**

1. методы обучения
2. закономерности обучения
3. принципы обучения
4. формы обучения

**6. Принцип физического воспитания, предусматривающий формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физическим занятиям, называют принципом ... .**

1. доступности
2. систематичности
3. сознательности
4. динамичности

**7. Принцип физического воспитания, обязывающий строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, называют принципом ...**

1. сознательности
2. доступности

3. систематичности

4. динамичности

**8. Принцип ФВ, обеспечивающий непрерывность учебно-тренировочного процесса – это принцип ... .**

1. доступности

2. сознательности

3. систематичности

4. динамичности

**9. Сенсорные методы реализуются в форме ... .**

1. показа

2. рассказа

3. беседы

4. обсуждения

**10. Вербальные методы реализуются в форме ... .**

1. рассказа

2. показа

3. демонстрации

4. видеосъемки

**11. Выбор методов зависит от ... .**

1. средств обучения

2. форм обучения

3. целей обучения

4. условий обучения

**12. Двигательный навык – это ... .**

1. повторные действия

2. действия, доведенные до автоматизма

3. нестабильные двигательные действия

4. побочные двигательные действия

**13. Обучение искусству межличностного общения – это ... .**

1. когнитивное обучение

2. социальное обучение

3. нравственное обучение

4. эстетическое обучение

**14. Обучение, связанное с развитием умственных способностей и задатков обучаемых – это ... .**

1. социальное обучение

2. нравственное обучение

3. когнитивное обучение

4. эстетическое обучение

**Процесс воспитания в физической культуре и спорте**

**1. Понятие «воспитание» стало ограничиваться от обучения в ... веке.**

1. 16

2. 17

3. 18

4. 19

**2. Социализация – это ... .**

1. общественный строй

2. процесс усвоения социального опыта

3. социальные особенности общества

4. реализация социальных идей

**3. Цель воспитания – это ... .**

1. достижения
2. результат
3. то к чему стремится воспитание
4. идея

**4. Деятельность людей, способствующая формированию убеждений, норм и правил поведения – это ... .**

1. эстетическое воспитание
2. нравственное воспитание
3. правовое воспитание
4. когнитивное воспитание

**5. Деятельность по приобщению людей к прекрасному в природе и обществе – это ... .**

1. эстетическое воспитание
2. нравственное воспитание
3. правовое
4. когнитивное

**Педагогическое общение как средство обучения и воспитания учащихся на уроках физической культуры**

**1. ... - это связь между людьми, проявляющаяся в обмене информации и взаимопонимании.**

1. отношения
2. общение
3. понимание
4. переживание

**2. Педагогическое общение – это ... .**

1. личностное общение
2. профессиональное обучение
3. творческое общение
4. коммуникативное обучение

**3. Деловое обучение характеризуется ... .**

1. соизмеримостью
2. соподчиненностью
3. соразмером
4. зависимостью

**4. Последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний учителем – это ... .**

1. диалогическая речь
2. монологическая речь
3. рассказ
4. диспут

**5. Направленный диалог называется ... .**

1. диспутом
2. беседой
3. монологом
4. рассказом

**6. Движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего человека – это ...**

1. мимика
2. жест
3. пантомимика
4. команда

**7. Динамическое выражение лица в определенный момент общения – это ... .**

1. жест
2. пантомимика
3. мимика
4. команда

**8. Специфика развития человека заключается в том, что оно подчиняется ... законам.**

1. биологическим
2. психосексуальным
3. физиологическим
4. общественно-историческим

**Роль физической культуры и спорта в развитии личности**

**1. Личность – это ... .**

1. социальное существо
2. биологическое существо
3. биосоциальное существо
4. интегральное существо

**2. К социально – обусловленным особенностям личности относят ... .**

1. потребности
2. задатки
3. направленность
4. инстинкты

**3. К биологически – обусловленным особенностям личности относят ... .**

1. темперамент
2. направленность
3. моральные качества
4. мотивы поведения

**4. Совокупность устойчивых качеств человека, составляющих его индивидуальность – это ... .**

1. индивид
2. человек
3. личность
4. биологическое существо

**5. Свойства личности, являющиеся благоприятной предпосылкой для овладения одной или несколькими видами деятельности – это ... .**

1. задатки
2. способности
3. социальные установки
4. качества

**6. В процессе учебно-тренировочных занятий средством формирования волевых черт характера является ... .**

1. нагрузка
2. желание работать
3. лень
4. отдых

**7. Отечественная психология и педагогика, рассматривая соотношения развития и обучения, придерживается точки зрения, что ...**

1. обучение и есть развитие
2. развитие создает возможности, а обучение их реализует
3. обучение идет впереди развития, продвигая его дальше и вызывая в нем новообразования
4. развитие идет впереди обучения

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Составьте комплекс упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе на профилактику нарушения плоскостопия.
2. Составьте комплекс упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе на профилактику нарушения осанки.
3. Составьте комплекс упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе на профилактику нарушений сердечно-сосудистой системы.
4. Составьте комплекс упражнений для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе на профилактику нарушений органов дыхания.
5. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока гимнастики.
6. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока легкой атлетики.
7. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока лыжной подготовки.
8. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Баскетбол).
9. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Волейбол).
10. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока физической культуры (раздел Футбол).
11. Составьте перечень спортивного оборудования и инвентаря для проведения урока подвижных игр.
12. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока гимнастики.
13. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока легкой атлетики.
14. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении урока лыжной подготовки.
15. Составьте инструкцию по технике безопасности при проведении уроков спортивных и подвижных игр.
16. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов легкой атлетики.
17. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов гимнастики.
18. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении элементов спортивных игр.
19. Составьте содержание программного материала для учащихся начальной школы при освоении раздела лыжной подготовки.
20. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела гимнастики.
21. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела спортивных игр.
22. Составьте содержание программного материала для учащихся средней школы при освоении раздела лыжной подготовки.
23. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела спортивных игр.
24. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела гимнастики.
25. Составьте содержание программного материала для учащихся старшей школы при освоении раздела легкой атлетики.

26. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов волейбола на уроке физической культуры.
27. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прикладных упражнений учащихся начальной школы на уроках гимнастики.
28. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования беговых упражнений на уроках легкой атлетики.
29. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования прыжковых упражнений на уроках легкой атлетики.
30. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования метательных упражнений на уроках легкой атлетики.
31. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов баскетбола на уроке физической культуры.
32. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования технических элементов футбола на уроке физической культуры.
33. Составьте комплекс круговой тренировки для совершенствования техники передвижения на лыжах на уроке физической культуры.
34. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке гимнастики.
35. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке легкой атлетики.
36. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке спортивных игр.
37. Составьте комплекс специальных упражнений для развития физических качеств на уроке лыжной подготовки в условиях спортивного зала.

## 7. ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ (УП.03)

### 7.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки по учебной практике обязательно являются дидактические единицы «иметь практический опыт» и «уметь». Контроль и оценка этих дидактических единиц, а также сформированность профессиональных и общих компетенций осуществляются с использованием следующих форм и методов: отчет и защита отчета на конференции (оценка).

Оценка по учебной практике выставляется на основании аттестационного листа (характеристики учебной и профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с требованиями организации, в которой проходила практика.

### 7.2. Перечень видов работ для проверки результатов освоения программы профессионального модуля на практике

Профессиональные компетенции	Виды деятельности	Задание
ПК 3.1.	Определение цели и задачи, планирование учебных занятий по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Изучение и анализ нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры.</li><li>– Определения темы и задач уроков физической культуры в соответствии с их разновидностью.</li><li>– Планирование оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами.</li><li>– Разработка документов оперативного планирования уроков физической культуры.</li><li>– Планирование последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году</li></ul>
ПК 3.2.	Проведение учебных занятий по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"><li>– Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры с использованием различных образовательных технологий, в том числе, дистанционных образовательных технологий.</li><li>– Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися младшего школьного возраста.</li><li>– Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися среднего школьного возраста.</li><li>– Разработка и проведение фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися</li></ul>

Профессиональные компетенции	Виды деятельности	Задание
		старшего школьного возраста.
ПК 3.3.	Осуществление контроля, оценка и анализ процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Осуществление контроля за результатами общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура».</li> <li>– Оценивание результатов контроля и разработка рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности.</li> <li>– Педагогическое наблюдение и анализ учебного процесса, разработка конкретных рекомендаций по его совершенствованию</li> </ul>
ПК 3.4.	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста..	– Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5.	Организация и осуществление внеурочной деятельности в области физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разработка и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;</li> <li>– Разработка и проведение различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности.</li> </ul>

### 7.3. Форма аттестационного листа по практике

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»

Студент \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_

База практики: \_\_\_\_\_

№ п/п	Вид деятельности	Освоенные компетенции (ПК 3.1-3.5)	Баллы (0-2)
1.			
2.			

			<b>ИТОГО:</b>

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_

Руководитель практики от колледжа \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**Шкала критериев оценивания:**

БАЛЛЫ	0	1	2
КРИТЕРИИ	Не выполнено	Выполнено частично	Выполнено полностью

**Шкала оценивания учебной практики:**

Оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Количество набранных баллов (%)	Более 85%	65-85%	50-64%	Менее 50%

## 8. ОЦЕНКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ (П.03)

### 8.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки по производственной практике обязательно являются дидактические единицы «иметь практический опыт» и «уметь». Контроль и оценка этих дидактических единиц, а также сформированность профессиональных и общих компетенций осуществляются с использованием следующих форм и методов: отчет и защита отчета на конференции (оценка).

Оценка по производственной практике выставляется на основании аттестационного листа (характеристики учебной и профессиональной деятельности обучающегося на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с требованиями организации, в которой проходила практика.

### 8.2. Перечень видов работ для проверки результатов освоения программы профессионального модуля на производственной практике

Профессиональные компетенции	Виды деятельности	Задание
ПК 3.1.	Определение цели и задачи, планирование учебных занятий по физической культуре.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Определение цели и задач, планирование уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой.</li><li>– Разработка документов планирования физического воспитания.</li></ul>
ПК 3.2.	Проведение учебных занятий по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"><li>– Разработка и проведение уроков физической культуры с использованием различных образовательных технологий, в том числе, дистанционных образовательных технологий.</li><li>– Разработка и проведение уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися младшего школьного возраста.</li><li>– Разработка и проведение уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися среднего школьного возраста.</li><li>– Разработка и проведение уроков физической культуры по основным разделам программы с обучающимися старшего школьного возраста.</li></ul>
ПК 3.3.	Осуществление контроля, оценка и анализ процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	<ul style="list-style-type: none"><li>– Осуществление контроля за результатами общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура».</li><li>– Оценивание результатов контроля и разработка рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом из возраста, уровня подготовленности.</li></ul>

Профессиональные компетенции	Виды деятельности	Задание
		– Педагогическое наблюдение и анализ учебного процесса, разработка конкретных рекомендаций по его совершенствованию
ПК 3.4.	Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста..	– Ведение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5.	Организация и осуществление внеурочной деятельности в области физической культуры.	– Разработка и проведение неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника; – Разработка и проведение различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности.

### 8.3. Форма аттестационного листа по практике

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»

Студент \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_  
База практики: \_\_\_\_\_

№ п/п	Вид деятельности	Освоенные компетенции (ПК 3.1-3.5)	Баллы (0-2)
1.			
2.			
<b>ИТОГО:</b>			

Руководитель практики от организации \_\_\_\_\_

Руководитель практики от колледжа \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

#### Шкала критериев оценивания:

БАЛЛЫ	0	1	2
КРИТЕРИИ	Не выполнено	Выполнено частично	Выполнено полностью

**Шкала оценивания учебной практики:**

Оценка	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Количество набранных баллов (%)	Более 85%	65-85%	50-64%	Менее 50%