

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«23» июня 2021г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.14 Технологии физической культуры и спорта

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций.....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	6
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.	7
3.1 Учебно-тематический план.	7
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.	8
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	9
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	9
5.1. Учебная литература.....	9
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины ..	10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	11
Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:	11
6. Иные сведения и (или) материалы.	11
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	11
6.2. Примерные тестовые задания	11

1. Цель дисциплины.

Целями освоения дисциплины Б1.О.14 «Технологии физической культуры и спорта» является формирование научно-теоретических знаний о технологиях физического воспитания, общего представления о научно-методических, программно-нормативных и организационно-управленческих основах сложившейся практики физического воспитания.

Задачи:

–дать понимание цели и задач, реализуемых в сфере физического воспитания, представление о принципах, регламентирующих физкультурную деятельность, сформировать знания о технологиях физического воспитания, формах организации двигательной деятельности;

–раскрыть основные аспекты содержания технологий физической культуры и спорта;

–сформировать компетенции об общих теоретико-методических основах физкультурной практики в системе обучения и воспитания, сформировать умения, навыки в реализации современных технологий организации физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалаврита: ОПК-6, ОПК-16.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональные	Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.
общепрофессиональные	Информационно-коммуникационные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию по ОПОП
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-6.1. Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие. ОПК-6.2. Умеет использовать при-	Б1.О.02.03 Антидопинговое обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности. Б1.О.03.02 Педагогика физической культуры и спорта. Б1.О.03.03 Психология физической культуры и спорта. Б1.О.10 Профилактика девиантного поведения средствами физической культуры.

	обретенные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. ОПК-6.3. Формирует у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих ОПК-6.4. Владеет методиками сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения. ОПК-6.5. Проводит с обучающимися воспитательные мероприятия о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, важности систематических занятий физическими упражнениями для оптимизации двигательного режима.	Б1.О.14 Технологии физической культуры и спорта. Б2.О.03(П) Производственная практика. Тренерская практика. Б2.О.04(П) Производственная практика. Педагогическая практика.
ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	ОПК-16.1. Использует возможности современных информационных технологий и информационных систем для решения задач физкультурно-спортивной деятельности.	Б1.О.13 Мониторинг физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе. Б1.О.14 Технологии физической культуры и спорта. Б2.О.03(П) Производственная практика. Тренерская практика. Б2.О.05(П) Производственная практика. Преддипломная практика. Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-6.1. Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие. ОПК-6.2. Умеет использовать приобретенные в области физи-	Знает: – социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; – составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; – влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков. Умеет:

	ческой культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. ОПК-6.3. Формирует у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих ОПК-6.4. Владеет методиками сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения. ОПК-6.5. Проводит с обучающимися воспитательные мероприятия о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, важности систематических занятий физическими упражнениями для оптимизации двигательного режима.	– определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; – устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; – формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Владеет: – навыками обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; – навыками использования функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; – навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе и значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	ОПК-16.1. Осуществляет и обосновывает выбор современных информационных технологий и программных средств для использования в учебно-тренировочном процессе. ОПК-16.2. Использует возможности современных информационных технологий и информационных систем для решения задач физкультурно-спортивной деятельности.	Знает: – современные информационные технологии и программные средства, применяемые в сфере физической культуры и спорта. Умеет: – применять системное и прикладное программное обеспечение в учебно-тренировочном процессе; – решать задачи обработки данных мониторинга физической подготовленности с помощью различных программных средств. Владеет: – современными информационными и телекоммуникационными технологиями; – пакетами офисных программ.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	42	12
Аудиторная работа (всего):	42	12
в том числе:		
лекции	14	6
практические занятия, семинары	28	6
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	66	92
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 6 – зачет	4 (IV курс, летняя сессия – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы ¹ те- кущего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные заня- тия			
			лекции	практич.		
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Их влияние на показатели физического развития и биологического возраста.	24	2	6	16	УО, ПР-1
2.	Педагогические технологии в физической культуре и спорте. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.	26	4	6	16	УО, ПР-1
3.	Технологии планирования и контроля в физической культуре и спорте. Выбор тренировочного режима с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий.	28	4	8	16	УО, ПР-1
4.	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии и их использование для оптимизации двигательного режима.	30	4	8	18	УО, ПР-1
	Промежуточная аттестация.					УО-3
Всего:		108	14	28	66	

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		СРС	Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные заня- тия			
			лекции	практич.		
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Их влияние на показатели физического развития и биологического возраста.	24	2		22	УО, ПР-1
2.	Педагогические технологии в физической культуре и спорте. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.	26	2	2	22	УО, ПР-1
3.	Технологии планирования и контроля в физической культуре и спорте. Выбор тренировочного режима с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий.	28	2	2	24	УО, ПР-1
4.	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии и их использование для оптимизации двигательного режима.	26		2	24	УО, ПР-1
5.	Промежуточная аттестация.	4				УО-3

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

Всего:	108	6	6	92	
---------------	------------	----------	----------	-----------	--

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Их влияние на показатели физического развития и биологического возраста.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая дисциплина. Понятия «методический прием», «Методика», «Методический подход».
2.	Педагогические технологии в физической культуре и спорте. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.	Понятийный аппарат педагогической технологии. Первоначальное накопление профессиональных педагогических операций. Функционально-операционный подход. Структурное содержание педагогических технологий. Педагогическое общение. Профессиональная работа педагога с группой.
3.	Технологии планирования и контроля в физической культуре и спорте. Выбор тренировочного режима с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий.	Планирование и контроль в физическом воспитании. Общие предпосылки к планированию. Отправные положения и установки в планировании. Масштабы и предметные аспекты планирования.
4.	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии и их использование для оптимизации двигательного режима.	Общая характеристика нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной деятельности. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. Теоретико-методические основы современных видов оздоровительных технологий.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Их влияние на показатели физического развития и биологического возраста.	Классификация технологий физкультурно-спортивной деятельности. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
2.	Педагогические технологии в физической культуре и спорте. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.	Педагогические функции групповой деятельности. Проявление и самоутверждение индивидуальности. Социально-психологический климат группы. Средства и субъекты влияния. Создание ситуации успеха. Понятие педагогической техники. Профессиональный имидж педагога. Психологическая и физическая свобода педагога. Голос педагога как инструмент воздействия. Мимика педагога как инструмент воздействия. Пластика педагога как инструмент воздействия.
3.	Технологии планирования и контроля в физической культуре и спорте. Выбор тренировочного режима с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий.	Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования. Формы и способы перспективного планирования. Этапное планирование. Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование. Общие черты контроля в физическом воспитании. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля.
4.	Нетрадиционные физкультурно-оздоровительные технологии и их использование для	Характеристика отечественных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, самомассажа А.А. Уманской, система оздоровления Г.С. Шаталовой. Характеристика западных оздорови-

	оптимизации двигательного режима.	тельных технологий. Аэробика и ее виды. Характеристика восточных оздоровительных технологий. Виды оздоровительных систем на основе единоборств.
--	-----------------------------------	---

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная ра-бота (виды)	Сумма баллов	Виды и результа-ты учебной рабо-ты	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (3 занятия)	2 балла – посещение 1 лекционного за-нятия.	2-6
		Практические за-нятия (3 занятия)	8 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и су-щественный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и вы-полнение работы на 85,1-100%	24-30
		Реферат (по одно-му из разделов на выбор)	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Тестирование (те-кущая аттестация)	15 баллов (51 - 65% правильных отве-тов) 37 баллов (66 - 84% правильных отве-тов) 44 балла (85 - 100% правильных отве-тов)	15-44
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежу-точная атте-стация (за-чет)	10-20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практи-коориентирован-ного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				10-20
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература.

Основная литература:

1. Артемьев, А. А. Педагогические технологии физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Артемьев, Я. Ю. Хомичев ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего об-

разования "Сибирский государственный индустриальный университет". – Новокузнецк: СибГИУ, 2017. – 94 с. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Артемьев А. А. Технологии организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / А. А. Артемьев, Я. Ю. Хомичев ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный индустриальный университет". - Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2017. - 57 с. - Дар А. А. Артемьева. – ISBN 978-5-7806-0483-9. – Текст: непосредственный.

2. Артемьев А. А. Педагогические технологии физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов ФФК / А. А. Артемьев ; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Кузбасская государственная педагогическая академия". - Новокузнецк : [РИО КузГПА], 2013. – 116 с. – Библиогр.: с. 114-115 (30 назв.). – ISBN 978-5-85117-752-4. – Текст: непосредственный.

3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 158 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07260-0. – URL: <https://biblio-online.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-438765>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	113 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья. Оборудование: переносное - экран, ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, мат прыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные. Учебно-наглядные пособия.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

3.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
----	--	---

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Всероссийский образовательный «Портал педагога»: <https://portalpedagoga.ru>
2. Сайт учителей физической культуры: <https://fizcultura.ucoz.ru/>
3. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://teoriya.ru/ru>
4. Социальная сеть работников образования «Физическая культура и ОБЖ»: <https://nsportal.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Игра и игровые технологии обучения.
2. Краткая характеристика основных направлений оздоровительной физической культуры.
3. Новые технологии обучения и изменение функций тренера в современных условиях.
4. Общая характеристика технологии проблемного обучения.
5. Общие предпосылки к планированию.
6. Оздоровительная направленности как важнейший принцип технологии физкультурно-спортивной деятельности.
7. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования.
8. Педагогическая технология: эволюция понятия и его современная сущность.
9. Планирование и контроль в физическом воспитании.
10. Принципы построения занятий в физкультурно-спортивной деятельности.
11. Технологии коллективного способа обучения.
12. Технология обучения элементам легкой атлетики в младшем, среднем, старшем
13. Характеристика восточных оздоровительных технологий.
14. Характеристика западных оздоровительных технологий.
15. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.
16. Характеристика понятий дисциплины «технологии», «педагогические технологии».
17. Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности как научной дисциплины.

6.2. Примерные тестовые задания

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающий гарантированный успех педагогических процессов, называется:

- 1) педагогическое образование;
- 2) педагогическая технология;
- 3) педагогическое воспитание;
- 4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:

- 1) личность занимающихся;
- 2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
- 3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;
- 4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

4. Основными факторами, определяющими воздействие физических упражнений, являются:

- 1) индивидуальные особенности занимающихся; особенности самих физических упражнений; особенности внешних условий;
- 2) уровень физической подготовленности; от желания заниматься физическими упражнениями;
- 3) новизна физических упражнений; условия выполнения;
- 4) техника разучивания физических упражнений; техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями, не допускающий слишком больше и педагогически неоправданные перерывы между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, называется:

- 1) принцип цикличности;
- 2) принцип прогрессирования воздействий;
- 3) принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
- 4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляющий собой спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

- 1) фристайл;
- 2) могул;
- 3) сноуборд;
- 4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

- 1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
- 2) ритмическую, основную, женскую;

- 3) образовательную, профессионально-прикладную, атлетическую;
 - 4) оздоровительную, образовательно-развивающую, спортивную.
8. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия называется:
- 1) гармоническое развитие;
 - 2) социальное благополучие;
 - 3) хорошее самочувствие;
 - 4) здоровье.
9. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:
- 1) оздоровительное, спортивное, рекреационное, гигиеническое;
 - 2) оздоровительное оздоровительно-рекреационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое;
 - 3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
 - 4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.
10. Автором понятия «аэробика» является:
- 1) Кеннет Купер;
 - 2) Стефании Моррис;
 - 3) Билли Бланке;
 - 4) Каллаи Пинкней.
11. Вид аэробики с использованием большого резинового мяча называется:
- 1) слайд-аэробика;
 - 2) фитбол-аэробика;
 - 3) памп-аэробика;
 - 4) степ-аэробика.
12. К восточным оздоровительным технологиям относятся:
- 1) шейпинг, калланетика;
 - 2) пилатес, стретчинг;
 - 3) бодилэндинг, ритмическая гимнастика;
 - 4) йога, цигун.
13. Какое направление оздоровительной физической культуры используется в качестве восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:
- 1) оздоровительное;
 - 2) лечебное;
 - 3) восстановительное;
 - 4) спортивно-реабилитационное.
14. Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:
- 1) отечественное;
 - 2) восточное;
 - 3) западное;
 - 4) народное.
15. Вид физической культуры характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:
- 1) культура;

- 2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
 - 3) двигательная реабилитация;
 - 4) спорт.
16. Современные педагогические технологии – это:
- а) условия оптимизации учебного процесса;
 - б) проект определенной педагогической системы, реализуемой на практике;
 - в) основное положение теории обучения;
 - г) результат взаимодействия учителя и ученика.
17. К современным педагогическим технологиям не относятся:
- а) технология знаково-контекстного обучения;
 - б) коллективные способы обучения;
 - в) активные методы обучения;
 - г) целостные технологии авторских школ.
18. Педагогические технологии подразделяются на:
- а) общепредметные, предметные и модульные;
 - б) общепредметные, предметные, модульные и частнометодические;
 - в) общепредметные и предметные;
 - г) предметные и модульные.
19. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию включает:
- а) составление общего плана работы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;
 - б) систематическую деятельность обучающихся с усвоением ими готовых выводов науки;
 - в) актуализацию жизненного опыта личности, ее интеллектуально-психологического потенциала в образовательных учреждениях;
 - г) формирование опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающихся.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))