

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«20» марта 2024г.

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

заочная

Год набора **2020**

Новокузнецк 2024

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.	7
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.	8
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.	9
5.1. Учебная литература.....	9
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	10
Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:.....	10
6. Иные сведения и (или) материалы.	10
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	10
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 бакалавриата: 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

	<p>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.</p> <p>ОПК-6.3. Формирует у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>ОПК-6.4. Владеет методиками сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.</p> <p>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.</p>	<p>Б1.О.14 Технологии физической культуры и спорта</p> <p>Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций</p> <p>Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки</p> <p>Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций</p> <p>Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования</p> <p>Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика</p>
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.	<p>Б1.О.13 Мониторинг физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе</p> <p>Б1.О.14 Технологии физической культуры и спорта</p> <p>Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования</p> <p>Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика</p>

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.	<p>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.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет использовать приобретенные в области физической культу-</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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;

	<p>ры 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.</p> <p>ОПК-6.3. Формирует у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>ОПК-6.4. Владеет методиками сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p>ОПК-16. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-16.1. Использует возможности современных информационных технологий и информационных систем для решения задач физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — направления и задачи Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации», федеральные проекты развития цифровой среды («Нормативное регулирование цифровой среды», «Кадры для цифровой экономики», «Информационная инфраструктура», «Информационная безопасность», «Цифровые технологии», «Цифровое государственное управление», «Искусственный интеллект»), в том числе, в физкультурно-спортивной и тренерской деятельности; — принципы, методы работы, возможности, типовые технологические операции и процессы в современных ИТ, ИС; — ИТ, ИС, используемые в физкультурно-спортивной и тренерской деятельности для решения типовых профессиональных задач; — способы и алгоритмы решения типовых профессиональных задач в физкультурно-спортивной и тренерской деятельности с использованием современных ИТ, ИС. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — уметь выполнять типовые технологи-

		<p>ческие операции и процессы в современных ИТ, ИС;</p> <p>— применять ИТ, ИС в физкультурно-спортивной и тренерской деятельности для решения типовых профессиональных задач;</p> <p>Владеть:</p> <p>— способами и алгоритмами решения типовых профессиональных задач физкультурно-спортивной и тренерской деятельности и типовых профессиональных задач;</p> <p>— навыками работы с ИТ, ИС используемыми в профессиональной деятельности для решения типовых профессиональных задач физкультурно-спортивной и тренерской деятельности</p>
--	--	--

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
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	12
Аудиторная работа (всего):	12
в том числе:	
лекции	6
практические занятия, семинары	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)	92
4. Промежуточная аттестация обучающегося	4
	(IV курс, летняя сессия – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план.

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторные занятия		СРС	
			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
Всего:		108	6	6	92	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.

Таблица 6. 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. Первоначальной 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	Общая характеристика нетрадиционные физкультурно-оздоровительных технологий. Оздоровительная направленность как важнейший принцип технологий физкультурно-спортивной

	оптимизации двигательного режима.	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 оптимизации двигательного режима.	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 оздоровительных 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 7.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
<i>Текущая учебная работа в семестре</i>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (3 занятия)	2 балла – посещение 1 лекционного занятия.	2-6
		Практические занятия (3 занятия)	8 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 10 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	24-30
		Реферат (по одно-	10 баллов (пороговое значение)	10-20

		му из разделов на выбор)	20 баллов (максимальное значение)	
		Тестирование (текущая аттестация)	15 баллов (51 - 65% правильных ответов) 37 баллов (66 - 84% правильных ответов) 44 балла (85 - 100% правильных ответов)	15-44
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация (зачет)	10-20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного 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 образования "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://bibliob-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 КГПИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<p>113 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: <i>переносное</i> - экран, ноутбук, проектор.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>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).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<p>126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <p>Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.).</p> <p>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.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	<p>106 Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая.</p> <p>Оборудование: компьютеры (4 шт.).</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	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) бодилитдинг, 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 перетренировки 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))