

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Р. ГАМЗАТОВА»**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОПЦ.14 ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Направление подготовки: 49.02.01 Физическая культура
Квалификация: педагог по физической культуре и спорту
Срок обучения по ОП: 3г 10м (очное обучение), 4г 4м (заочное обучение)
Форма обучения: очная, заочная
Образовательный стандарт (ФГОС) №968 от 11.11.2022

Махачкала 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
- 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ и ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
 - 3.1. Формы и методы оценивания
 - 3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля
 - 3.3. Критерии оценивания
 - 3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
 - 3.5. Ключи к тестам
 - 3.6. Критерии оценивания
- 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 и в соответствии с рабочей программой дисциплины **ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства**.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена, которые позволяют оценить уровень достижения, запланированных результатов обучения по учебной дисциплине.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью регулярного наблюдения за ходом поэтапного освоения обучающимися материалом учебной дисциплины, оптимизации управления образовательной деятельностью обучающихся, своевременной корректировки персональных образовательных результатов, обучающихся педагогическими средствами.

Текущему контролю успеваемости подлежат все обучающиеся, осваивающие учебную дисциплину.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на изучение дисциплины традиционными и инновационными методами с использованием современных технологий.

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в виде оценки в балльном выражении («5», «4», «3», «2») записываются в журнале учебных занятий.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится с целью оценки уровня освоения теоретических знаний, умений, приобретенного практического опыта.

Формы и периодичность промежуточной аттестации по дисциплине определяются учебным планом образовательной программы: экзамен в 7 семестре.

Экзамен проводится непосредственно после завершения освоения дисциплины, в сроки, установленные календарным учебным графиком. Экзамен проводится в день, освобожденный от других форм учебной нагрузки.

Экзаменационные вопросы и задания составляются на основе рабочей программы дисциплины. Экзаменационные вопросы и задания должны соответствовать проверяемым результатам обучения и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства, направлен на формирование общих и профессиональных компетенций.

Освоение учебной дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций: ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
- **ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

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

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

уметь:

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов);

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;

- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;

- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

знать:

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;
- значение лечебной физической культуры в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий лечебной физической культурой, классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

Общие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; • анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; • определять этапы решения задачи; • выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; • составить план действия; • определить необходимые ресурсы; • владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; • реализовать составленный план; • оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; • основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; • алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; • методы работы в профессиональной и смежных сферах; • структуру плана для решения задач; • порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; • приемы структурирования информации; • формат оформления результатов поиска информации; • современные средства и устройства информатизации; • порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; • применять современную научную профессиональную терминологию; • определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; • выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; • презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; • оформлять бизнес-план;

		<ul style="list-style-type: none"> • рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; • определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; • презентовать бизнес-идею; • определять источники финансирования
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • содержание актуальной нормативно-правовой документации; • современная научная и профессиональная терминология; • возможные траектории профессионального развития и самообразования; • основы предпринимательской деятельности; • основы финансовой грамотности; • правила разработки бизнес-планов; • порядок выстраивания презентации; • кредитные банковские продукты
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности социального и культурного контекста; • правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; <p>средства профилактики перенапряжения</p>

Профессиональные компетенции:

Профессиональные компетенции:

Код компетенции	Показатели освоения компетенции
-----------------	---------------------------------

<p>ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу</p>	<p>Навыки: ~ разработки общего плана физкультурно-спортивной работы анализа и оценки физкультурно-спортивной работы.</p> <p>Умения: ~ определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; ~ разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы; ~ оценивать результативность физкультурно-спортивной работы.</p> <p>Знания: ~ нормативные документы, регламентирующих организацию физкультурно-спортивной работы в РФ цели и задачи физкультурно-спортивной работы; ~ направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; ~ показатели результативности физкультурно-спортивной работы.</p>
<p>ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях</p>	<p>Навыки: ~ разработки планов и программ по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи ~ разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи ~ проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p> <p>Умения: ~ разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи ~ разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи ~ использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</p>
<p>ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия</p>	<p>Навыки: ~ анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; ~ планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятий; ~ планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятий; ~ наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, разработки предложений по их совершенствованию; ~ проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; ~ проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или)</p>

	<p>спортивно-массового мероприятия;</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; ~ технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ сущность, цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; ~ -методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; ~ методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; ~ - технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; ~ требования к комплектованию состава группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся; ~ подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
<p>ПК 1.4. Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта; <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ осуществлять коммуникации с волонтерами в области физической культуры и спорта; ~ определять состав и направления работы волонтеров в области физической культуры и спорта; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ основы волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта; ~ методики подготовки волонтеров в области физической культуры и спорта; ~ методики контроля уровня подготовленности волонтеров в области физической культуры и спорта
<p>ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); -наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением ~ различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ разрабатывать расписание спортивных соревнований и мероприятий по тестированию населения; ~ планировать работу судейской коллегии; ~ оценивать соответствие мест проведения спортивных соревнований и мероприятий, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования требованиям; ~ пользоваться контрольно – измерительными приборами; ~ координировать действия участников тестирования при выполнении

	<p>ими испытаний (тестов);</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов); ~ анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); ~ оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением всероссийского физкультурно- спортивного комплекса; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; ~ особенности организации работы по введению и реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; ~ порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); ~ требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов); ~ состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения; ~ квалификационные требования к судьям по виду спорта, к судьям мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); ~ состав главной судейской коллегии по виду спорта, мероприятия и функции спортивных судей; ~ правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); ~ положение или регламент и программа спортивных соревнований; ~ методы календарного планирования спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов); ~ нормативные требования к объектам спорта, спортивным сооружениям, спортивному оборудованию, инвентарю, используемому при проведении спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением норм всероссийского физкультурно- спортивного комплекса; ~ правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; ~ порядок обеспечения безопасности спортивных требования к документальному оформлению подготовки, организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно- спортивного комплекса
<p>ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; ~ проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 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 планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физические упражнения в учебном году; ~ изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; ~ разработки документов планирования физического воспитания <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; ~ планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; ~ 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; ~ разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; ~ учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; ~ требования и логика планирования учебного процесса по физической культуре; ~ общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.
<p>ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 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; ~ применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; ~ использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»; ~ обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;

	<p>осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;</p> <p>дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;</p> <p>использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;</p> <p>формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;</p> <p>разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;</p> <p>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 использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь.</p>
--	--

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства

№	Наименование темы	ПК, ОК	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	
1	2	3	4	6	
Содержание учебного материала					
1.	Анализ и самоанализ тренировочного занятия. Цель анализа (выявление методов и приемов организации деятельности тренера-преподавателя и спортсмена на тренировочном занятии, эффективности содержания тренировочного процесса, которые приводят или не приводят к позитивным результатам). Поиск резервов, которые повышают эффективность работы тренера и спортсмена	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.	Устный опрос, тестирование	Экзамен	
Содержание учебного материала					
1.	Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование		
2.	Роль тренера в педагогическом контроле. Административно-педагогический контроль.				
3.	Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров- преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно-педагогического контроля.				
Практические работы					
1.	Практическое занятие: Компоненты педагогического контроля: совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером совместно с педагогом исследователем.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Выполнение практической работы		
2.	Практическое занятие: Роль тренера в педагогическом контроле				
3.	Практическое занятие: Административно-педагогический контроль. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно-педагогического контроля.				
Содержание учебного материала					
1.	Анализ и самоанализ тренировочного занятия. Роль тренера в педагогическом контроле. Компоненты административно-педагогического контроля. Виды контроля в процессе тренировок и соревнований. Принципы тестирования в спорте.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2.	Устный опрос, тестирование		

Содержание учебного материала				
1.	Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2.	Выполнение практической работы	Экзамен
2.	Практическое занятие: Воспитание профессионально важных психофизических качеств			
3.	Практическое занятие: Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов			
Содержание учебного материала				
1.	Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре. Характеристика прикладной физической культуры. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы. Взаимосвязь формы и содержания занятий, динамика работоспособности на занятиях, характеристика их структуры. Характеристика урока как основной формы организаций занятий.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1.; ПК 3.2	Выполнение практической работы	
2.	Практическое задание: Характеристика прикладной физической культуры. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы			
	Самостоятельная работа: Подготовить реферат на тему: "Виды и формы физического воспитания"			
Содержание учебного материала				
1.	Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей. Воспитание профессионально важных психофизических качеств. Характеристика оздоровительной физической культуры. Ритмическая гимнастика. Йога как вид оздоровительной физической культуры.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.;	Устный опрос, тестирование	

		ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2		
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Выполнение практической работы	Экзамен
2.	Практическое занятие: Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности.			
Содержание учебного материала				
1.	Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта. Особенности этапа начальной подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе начальной подготовки. Отбор на этапе начальной подготовки. Особенности учебно-тренировочного этапа подготовки. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на тренировочном этапе подготовки. Отбор на тренировочном этапе подготовки.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Выполнение практической работы	
2.	Практическое занятие: Написать конспект: "Виды подготовки на начальном этапе в спорте"			
3.	Практическое задание: Подготовить конспект на тему: "Характеристика учебно-тренировочного этапа подготовки"			
Содержание учебного материала				
1.	Характеристика этапа спортивного совершенствования. Объем тренировочной и соревновательной нагрузки на этапе спортивного совершенствования. Отбор на этапе спортивного совершенствования. Особенности поддержания двигательных навыков на высоком соревновательном уровне. Техничко-тактическая подготовка спортсменов высокой квалификации. Тренировочный и соревновательный режим спортсменов высокого класса.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие : Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий"	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.;	Выполнение практической работы	

	спортсменов".	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2		
2.	Практическое занятие : Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе высшего спортивного мастерства".			
	Содержание учебного материала			
1.	Понятие микроцикла. Длительность микроциклов. Связь микроциклов между собой. Виды микроциклов. Понятие макроцикла. Длительность макроциклов. Связь макроциклов между собой. Виды макроциклов. Понятие мезоцикла. Длительность мезоциклов. Связь мезоциклов между собой. Виды мезоциклов.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Подготовиться к участию в круглом столе на тему: "Многолетняя подготовка в спорте".	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Выполнение практической работы	Экзамен
2.	Практическое занятие: Подготовиться к участию в круглом столе на тему: "Макроцикл - основа подготовки спортивного резерва"			
3.	Практическое занятие: Подготовиться к докладу на круглом столе на тему: "Мезоцикл спортивной подготовки"			
	Содержание учебного материала			
1.	Понятие "спортивная форма" и "пик формы". Приведение спортивной формы к соревновательному микроциклу. Медико-биологические и педагогические условия обретения спортивной формы. Характеристика структуры тренировочного процесса. Вводная часть, основная и заключительная. Структура тренировочного процесса в различные периоды подготовки	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
Практические работы				
1.	Практическое занятие: Подготовить конспект на тему: "Характеристика спортивной формы", "Достижение пика спортивной формы".	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Выполнение практической работы	
2.	Практическое занятие: Подготовить конспект на тему: "Компоненты тренировочного процесса".			
	Содержание учебного материала			
1.	Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям. Методы управления физической нагрузкой. Средства общей физической подготовки.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.;	Устный опрос, тестирование	

	Средства специальной физической подготовки. Оздоровительные силы природы и закаливание	ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2		Экзамен
	Содержание учебного материала			
1.	Принципы индивидуализации тренировочных воздействий. Закономерности варьирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Принцип системности и систематичности.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
	Содержание учебного материала			
1.	Правила нахождения на спортивной площадке. Правила занятий в спортивном зале. Правила переноса и использования спортивного инвентаря.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
	Содержание учебного материала			
1.	Тренировочный процесс и его особенности. Тренировочные сборы. Понятие спортивных соревнований.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	
	Содержание учебного материала			
1.	Физическая подготовка спортсмена к старту. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка участника к соревнованиям.	ОК 01.; ОК 03.; ОК 05.; ОК 08.; ПК 1.1.; ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.4.; ПК 1.5.; ПК 1.6.; ПК 3.1; ПК 3.2	Устный опрос, тестирование	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы и методы оценивания

Формы текущего контроля по дисциплине:

- ~ устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный);
- ~ тестирование (письменное или компьютерное);
- ~ письменная проверка (ответы на вопросы, решение задач и примеров, составление тезисов, рефератов, выполнение схем, выполнение заданий для самостоятельной работы и др.);
- ~ практическая проверка (при проведении практических и лабораторных занятий);
- ~ самоконтроль и взаимопроверка.

Возможны и другие формы текущего контроля успеваемости, в том числе инновационные на основе информационно-коммуникационных технологий.

Преподаватель на одном учебном занятии может использовать одну или несколько форм текущего контроля.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающихся за семестр (полугодие).

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- экзамен.

3.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Задание для устного опроса по темам

1. Изложите основные подходы к управлению непосредственными тренировочными эффектами.
2. Основные показатели кумулятивного тренировочного эффекта.
3. Факторы, определяющие отставленный тренировочный эффект.
4. Типы остаточных тренировочных эффектов и факторы, определяющие продолжительность их сохранения.
5. Характеристика тренируемости на разных этапах спортивной подготовки.
6. Базовую концепцию переноса тренированности и примеры реализации переноса тренированности на практике.
7. Основные аспекты переноса тренированности при совершенствовании двигательных качеств.
8. Основные положения традиционной теории периодизации спортивной тренировки.
9. Типы мезоциклов при традиционном подходе к периодизации тренировочного процесса.
10. Классификацию физических упражнений по их отношению к специальной и/или общей физической подготовке.
11. Специализированные принципы спортивной тренировки.
12. Методы организации физических упражнений.
13. «Тренировочный блок» и модель тренировки концентрированного однонаправленного воздействия.
14. Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки.
15. Характеристика многоцелевой модели блоковой периодизации.
16. Основные характеристики трёх типов мезоцикловых блоков.
17. Раскройте принципиальные различия традиционной и блочной моделей периодизации тренировочного процесса.

Практические работы/Лабораторные работы

Практическая работа № 1. Роль тренера в педагогическом контроле.

Практическая работа № 2. Административно-педагогический контроль. Контроль эффективности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей со стороны администрации спортивной школы. Компоненты административно- педагогического контроля.

Практическая работа № 3. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.

Практическая работа № 4. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов.

Практическая работа № 5. Характеристика прикладной физической культуры. Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.

Практическая работа № 6. Взаимосвязь профессии с прикладной физической культурой.

Практическая работа №7. Организация занятий прикладной физической культурой в условиях трудовой деятельности.

Практическая работа № 8 Понятие и характеристика спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора в различных видах спорта

Практическая работа № 9. Написать конспект: "Виды подготовки на начальном этапе в спорте"

Практическая работа № 10. Подготовить конспект на тему: "Характеристика учебно- тренировочного этапа подготовки

Практическая работа № 11. Подготовить таблицу на тему: "Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования"; "Формы проведения тренировочных занятий спортсменов".

Практическая работа № 12. Подготовить конспект на тему: "Характеристика спортивной формы", "Достижение пика спортивной формы".

Примерные задания для самостоятельной проработки

1. Подготовить реферат на тему: «Виды и формы физического воспитания»
2. Составление конспекта: «Принцип системности и систематичности в тренировочном процессе».
3. Составление конспекта: «Виды подготовки на этапе спортивного совершенствования».
4. Составление конспекта: «Формы проведения тренировочных занятий спортсменов».
5. Составление плана гимнастических упражнений с помощью их записи.
6. Составление конспекта: «Понятие спортивных соревнований».
7. Подготовить реферат на тему: «Тренировочный процесс и его особенности».
8. Составление конспекта: «Правила нахождения на спортивной площадке. Правила занятий в спортивном зале».

3.3. Критерии оценивания

Критерии оценки для тестирования:

- «5» - 85-100% верных ответов
- «4» - 69-84% верных ответов

- «3» - 51-68% верных ответов
- «2» - 50% и менее

Критерии оценивания практической/лабораторной работы:

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности, все этапы работы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов, соблюдает требования правил техники безопасности, правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, правильно выполняет анализ погрешностей.

Оценка «4» ставится, если выполнены все требования к оценке «5», но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной ее части позволяет получить правильный результат и вывод, или если в ходе проведения опыта и измерения были допущены ошибки

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью, или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов, или если опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

Критерии оценки результатов выполнения внеаудиторной (самостоятельной) работы

Работа выполнена полностью, демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять, последовательно и правильно выполнены все задания, сделаны выводы.

Оценка «5» - «отлично» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если работа выполнена полностью; демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; последовательно, правильно выполнены все задания; возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; демонстрируется умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует затруднения с комплексным выполнением работы; неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; выполняет задания при подсказке преподавателя; затрудняется в формулировке выводов.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется, если работа не выполнена или выполнена неправильно; дана неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретическое обоснование выполнения заданий.

3.4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант 1.

1. Сколько этапов в физкультурно-профессиональном образовании?

- 1) 3
- 2) 6
- 3) 5
- 4) 2

2. Теоретико-практические основы профессионализма разрабатывает наука:

1. педагогика
2. психология
- 3. акмеология**
4. физиология

3. Своеобразным полигоном для интеграции дисциплин в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта могут служить теоретико-методические основы:

1. физической культуры
- 2. обучения двигательным действиям и развития физических качеств**
3. адаптивной физической культуры
4. теории и методики физической культуры и спорта

4. Спорт (в широком понимании) – это:

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

5. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;**
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

6. Вид спорта – это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;**
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

7. Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется ...?

- 1) научно-методической деятельностью
- 2) проектно-конструктивной деятельностью
- 3) соревновательной деятельностью**
- 4) тренировочной деятельностью
- 5) технологической и модельной деятельностью
- 6) ни один из ответов не дает правильного представления

8. Следует различать «спортивный результат» и «спортивное достижение». В чем состоит различие в этих понятиях?

1) спортивный результат показывается в соревнованиях, спортивное достижение присваивается

2) спортивный результат следует рассматривать как первостепенную цель спортивной деятельности, спортивное достижение является вторичной целью спортивной деятельности

3) спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивных возможностей спортсмена, спортивное достижение не зависит от индивидуальной одаренности спортсмена

4) в спортивном достижении всегда можно выделить наличный спортивный результат, однако не всякому спортивному результату может соответствовать спортивное достижение, а лишь превосходящему предыдущий результат

5) спортивный результат зависит от материально-технических условий соревновательной деятельности, климатических факторов и естественно-средовых факторов, а спортивное достижение не зависит от перечисленных факторов

9. Укажите основную специфическую функцию спорта?

1) соревновательная функция, когда соревнование направлено на определение иерархии мест соперников, в частности, определение победителя

2) эталонная функция спорта связана с оценкой резервных возможностей человеческого организма, реализованных в рекордах, спортивных достижениях, спортивных результатах

3) эвристическая функция спорта проявляется в творческой, поисковой деятельности, приводящей к фиксации новых знаний о спортивных рекордах, спортивных достижениях

4) спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике

5) оздоровительно-рекреативная функция проявляется в том, что спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения

6) эстетическая функция утверждает спорт как зрелище, когда возрастает воздействия на эмоциональный мир человека.

10. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1) физическим совершенством;

2) спортивной тренировкой;

3) физической подготовкой;

4) нагрузкой.

11. Основное специфическое средство в физическом воспитании являются:

1) Физические упражнения;

2) Оздоровительные силы природы;

3) Гигиенические факторы;

4) Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры;

5) Наглядные материалы.

12. Понятие техника физических упражнений:

- 1) **Способы двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;**
- 2) Способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) Определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

13. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям:

- 1) Двигательные умения;
- 2) Подвижные игры;
- 3) **Физические упражнения;**
- 4) Спортивные игры;
- 5) Физическое совершенствование.

14. Система движений, объединенная смысловыми задачами:

- 1) **Двигательные действия;**
- 2) Спортивная техника;
- 3) Подвижная игра;
- 4) Спортивная игра.

15. Понятие физическое качество – :

- 1) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 2) Социально-обусловленные и врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, выражающие физическую активность человека, целесообразно осуществлять двигательную деятельность;
- 3) **Комплекс различных проявлений человека в определенно двигательной деятельности;**
- 4) Комплекс способностей занимающихся физической культурой спортом, выраженных в конкретных результатах;
- 5) Комплекс профессиональных способностей.

16. Процесс овладения специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитания физических качеств с целью формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом:

- 1) Физическая культура;
- 2) **Физическое воспитание;**
- 3) Физическое образование;
- 4) Физической подготовкой;
- 5) Физическим развитием.

17. Результат обучения в структуре обучения двигательным действиям:

- 1) модель подготовки специалиста
- 2) систему обучения в физическом воспитании и спорте
- 3) **формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений**
- 4) квалифицированного спортсмена

18. Состояние организма человека, возникающее в процессе интенсивной или длительной работы и приводящее к заметному снижению ее эффективности – это... **утомление**

19. Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств имеет несколько этапов:

- 1) 2
- 2) 8
- 3) 5
- 4) 4

20. Комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта и свойствами организма, в спорте представляет собой... **спортивный отбор**

Вариант 2

1. Физическая подготовка подразделяется:

- 1) специальную и подготовительную
- 2) подготовительную и общую
- 3) **общую и специальную**
- 4) специальную

2. Укажите, что являются основными средствами специальной физической подготовки:

- 1) обще подготовительные упражнения
- 2) **соревновательные и специально подготовительные упражнения**
- 3) упражнения из других видов спорта
- 4) упражнения из других видов спорта

3. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением
- 2) **сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса**
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы
- 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

4. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью
- 2) тренированностью
- 3) функциональной устойчивостью
- 4) **общей выносливостью**

5. Сила мышц определяется:

- 1) **динамометром**
- 2) специальным прибором
- 3) гирей, штангой
- 4) количеством поднятием веса.

6. Двигательные (физические) способности – это:
- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - 2) **умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия**
 - 3) особенности, обеспечивающие двигательную деятельность
 - 4) врожденные морфофункциональные качества
7. Мерилом выносливости является:
- 1) порог анаэробного обмена
 - 2) **время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности**
 - 3) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
 - 4) анаэробно-аэробной выносливостью
8. Основным специфическим средством физического воспитания является:
- 1) гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
 - 2) оздоровительные силы природы
 - 3) **физические упражнения**
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства
9. Способность выполнять движения с большей амплитудой:
- 1) **гибкостью**
 - 2) стретчингом
 - 3) эластичностью
 - 4) растяжкой
10. Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:
- 1) специфическая и игровая тактическая подготовка;
 - 2) тактическая и специфическая тактическая подготовка
 - 3) **общая и специальная тактическая подготовка;**
 - 4) специальная и соревновательная тактическая подготовка
11. Специально организованная соревновательная деятельность для повышения эффективности тренировочного процесса, этот метод называется:
- 1) Игровой;
 - 2) Развлекательный;
 - 3) **Соревновательный;**
 - 4) Специфически;
12. Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:
- 1) Соревновательными и игровыми упражнениями
 - 2) **Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники;**
 - 3) Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием;
 - 4) Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки;
13. В спортивных и других видах спорта основным показателем экономичности техники является:

1) Способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения;

2) Способность спортсмена к определенной коррекции двигательных действий в соревновательной борьбе;

3) Способность спортсмена к выполнению движений, которые эффективны для достижения цели;

4) Уровень технической готовности спортсмена в избранном виде спорта.

14. Укажите виды тактической подготовки в избранном виде спорта:

1) Общая и специфическая тактическая подготовка;

2) Спортивно-тактическая подготовка;

3) Специальная и соревновательная тактическая подготовка.

4) Общая и специальная тактическая подготовка;

15. Тактическое мастерство спортсмена базируется:

1) На технической, физической, психологической подготовленности;

2) На психологической подготовленности;

3) На технической подготовленности;

4) На технической подготовленности, технической подготовленности;

16. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации делится на:

1) Воспитание физических качеств, повышение уровня подготовленности и первых успехов

2) Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

3) Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки;

4) Улучшения физического развития, овладение основами техники, достижение спортивных результатов.

17. Укажите основную задачу этапа углубленной специализации в избранном виде спорта:

1) Формирование необходимого основного фонда двигательных умений;

2) Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

3) Совершенное и вариативное владение спортивной техникой;

4) Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

18. При построении тренировки в малых циклах, стягивающие микроциклы направлены:

1) На подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

2) На окончательные становления спортивной формы.

3) На выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок.

4) На подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

19. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:

1) Оперативный учет.

2) Предварительный учет.

3) Рубежный учет.

4) Оперативный учет.

20. Степень подготовленности спортсмена зависит от:

- 1) Технической, тактической подготовки;**
- 2) Научно-методического обеспечения;
- 3) Эффективных и соревновательных систем;
- 4) Спортивной формы.

Вопросы и задания для итоговой проверки освоения дисциплины.

1. Дать характеристику понятию и сущности спортивной тренировки.
2. Дать определение цели и задачи спортивной тренировки.
3. Охарактеризовать методы спортивной тренировки.
4. Раскрыть действие закона адаптации в процессе тренировки спортсменов.
5. Охарактеризовать основные принципы спортивной тренировки.
6. Дать определение «тренировочных эффектов» и охарактеризовать их.
7. Охарактеризуйте четырёхкомпонентную шкалу для мониторинга непосредственного тренировочного эффекта.
8. Изложите основные подходы к управлению непосредственными тренировочными эффектами.
9. Основные показатели кумулятивного тренировочного эффекта.
10. Факторы, определяющие отставленный тренировочный эффект.
11. Типы остаточных тренировочных эффектов и факторы, определяющие продолжительность их сохранения.
12. Характеристика тренируемости на разных этапах спортивной подготовки.
13. Базовую концепцию переноса тренированности и примеры реализации переноса тренированности на практике.
14. Основные аспекты переноса тренированности при совершенствовании двигательных качеств.
15. Основные положения традиционной теории периодизации спортивной тренировки.
16. Типы мезоциклов при традиционном подходе к периодизации тренировочного процесса.
17. Классификацию физических упражнений по их отношению к специальной и/или общей физической подготовке.
18. Специализированные принципы спортивной тренировки.
19. Методы организации физических упражнений.
20. «Тренировочный блок» и модель тренировки концентрированного однонаправленного воздействия.
21. Преимущества и ограничения концентрированной однонаправленной тренировки.
22. Характеристика многоцелевой модели блоковой периодизации.
23. Основные характеристики трёх типов мезоцикловых блоков.
24. Раскройте принципиальные различия традиционной и блочной моделей периодизации тренировочного процесса.
25. Особенности применения интервальной тренировки (ВИТ).
26. Классификация типов тренировочных занятий.
27. Функции, цели, ожидаемые эффекты, специфику общей и специальной частей тренировочной разминки.
28. Основные характеристики и особенности ключевых упражнений, применяемых в основной части тренировочного занятия.

29. Функции, цели, типы и ожидаемые эффекты заключительной части тренировочного занятия.
30. Характеристики ключевых упражнений для развития основных двигательных способностей.
31. Типичные совместимые комбинации упражнений различной тренировочной направленности и психофизиологических факторов, обеспечивающих выгодное взаимодействие нагрузок.
32. Последовательность упражнений различной направленности в рамках планирования содержания тренировочного занятия.
33. Совместимые сочетания доминирующей направленности тренировочного процесса с дополнительными в рамках отдельной тренировки.
34. Типичные комбинации ключевых упражнений совместимой тренировочной направленности при двух тренировочных занятиях в день.
35. Общий алгоритм составления отдельного тренировочного занятия.
36. Классификацию и характеристика микроциклов.
37. Характеристика и особенности предсоревновательных микроциклов.
38. Правила построения микроциклов.
39. Характеристика базового подготовительного мезоцикла
40. Охарактеризуйте трансформирующий (преобразующий) мезоцикл.
41. Характеристика соревновательного мезоцикла.
42. Правила построения мезоциклов.
43. Охарактеризуйте содержание и особенности этапы подготовки внутри годичного цикла.
44. Годичный цикл тренировки: цели, задачи и основные направления.
45. Алгоритм составления годичного тренировочного плана и основные тенденции распределения нагрузки.
46. Основные направления спортивной подготовки в рамках четырёхлетнего цикла.
47. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации.
48. Основные направления тренировочного процесса на предварительном этапе подготовки спортсменов.
49. Основные направления тренировочного процесса на этапе начальной специализированной подготовки спортсменов.
50. Основные направления тренировочного процесса на этапе углублённой специализированной подготовки спортсменов.
51. Основные направления тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования спортсменов.
52. Основные подходы к выявлению спортивной одарённости.
53. Методические условия построения тренировки в условиях среднегорья. Задачи и упражнения

3.5 Ключи к тестам

ОПЦ.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности				
№ Вопроса - Ответ	№ Вопроса - Ответ	№ Вопроса - Ответ	№ Вопроса - Ответ	№ Вопроса - Ответ
Вариант 1.				
1 – 3	5 – 1	9 – 2	13 – 3	17 – 3
2 – 3	6 – 2	10 – 4	14 – 1	18 – утомление
3 – 2	7 – 3	11 – 1	15 – 3	19 – 4
4 – 2	8 – 3	12 – 1	16 – 2	20 – спортивный отбор
Вариант 2				
1 – 3	5 – 1	9 – 1	13 – 1	17 – 3
2 – 2	6 – 2	10 – 3	14 – 4	18 – 1
3 – 2	7 – 2	11 – 3	15 – 1	19 – 2
4 – 4	8 – 3	12 – 2	16 – 3	20 – 1

3.6. Критерии оценивания

Критерии оценки экзамена.

Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.

Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или

приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОПЦ.14 Повышение спортивного мастерства.
Основные источники

1. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов.— 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblioonline.ru/bcode/456780>

2. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456174>

Дополнительная литература

1. 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, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblioonline.ru/bcode/456721>