

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

## Приложение к ФОС

### ОП.07 Теория и история физической культуры и спорта Карта тестовых заданий

**Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:**

#### **Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

#### **Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

#### **Личностные:**

ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого

человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 13 Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности.

ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

#### **Описание теста:**

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

#### **Комплект тестовых заданий**

##### **Задания закрытого типа**

##### **Задания альтернативного выбора**

*Выберите один правильный ответ*

##### **Простые (1 уровень)**

**1. Где возникла наука история физической культуры?**

- а) Древняя Индия
- б) Древняя Греция**
- в) Древний Китай
- г) Древний Египет

**2. Чем обусловлено появление физической культуры?**

- а) обрядами
- б) земледелием
- в) изобретением метательных орудий**
- г) изобретением лука со стрелами

**3. Где возникла система физического воспитания «йога»?**

- а) Китай
- б) Египет
- в) Месопотамия
- г) Индия**

**4. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

- а) Древний Рим.
- б) Греция.**
- в) Китай.

**5. Каковы причины появления античных Олимпийских игр?**

- а) Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса.**
- б) Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов.
- в) Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами.

**Средне –сложные (2 уровень)**

**6. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?**

- а) 1896 г.
- б) 776 г. до н. э.**
- в) 520 г. до н. э.

**7. Физическая культура представляет собой:**

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.**
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

**8. Спорт является частью:**

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры**

**9. Ян Амос Коменский – это ...**

- а) Чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения.**
- б) Немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах.
- в) Итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.

**10. Какой вклад в развитие физической культуры внес И.Г. Песталоцци?**

- а) Написал книгу “О правилах катания на коньках” (1825 г.).
- б) Разработал основы суставной гимнастики.**
- в) Написал книгу “Элементарная гимнастика”.
- г) Создал основы турнкунста.

**11. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:**

- а) физическое воспитание**
- б) физическая подготовка
- в) спорт

**12. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:**

- а) подготовка – результат, подготовленность – процесс
- б) различий нет
- в) подготовка – процесс, подготовленность – результат**

**13. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения?**

- а) Туризм (пикники).
- б) Преодоление полосы препятствий.
- в) Занятия на снарядах.
- г) Спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.).**
- д) Игры (регби, футбол, крикет и др.).

**14. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?**

- а) Е.А. Покровский.
- б) К.Д. Ушинский.
- в) П.Ф. Лесгафт.**

**15. Как назывался первый советский вуз по физической культуре?**

- а) институт физического воспитания
- б) центральный институт физической культуры
- в) институт физического образования им. Лесгафта**
- г) университет физического образования

**16. Теория спортивной подготовки включает:**

- а) духовную тренировку
- б) моделирование**
- в) навыки
- г) воспитание

**17. Какое спортивное направление не относится к 17-18 вв.?**

- а) буржуазно-демократический спорт**
- б) буржуазно-джентльменский спорт
- в) аристократический джентльменский спорт
- г) любительский спорт

**18. Международное спортивное движение возникло в**

- а) 60-е гг. XVIII века
- б) 20-е гг. XX века
- в) 20-е гг. XIX века
- г) 60-е гг. XIX века**

**19. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК?**

- а) Генерал А.Д. Бутовский**
- б) Преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский.
- в) Ученый, педагог П.Ф. Лесгафт.

**20. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России?**

- а) 1896 г.
- б) 1900 г.
- в) 1908 г.**

**21. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом?**

- а) Борец Г. Гакеншмидт.
- б) Фигурист Н. Панин-Коломенкин.**
- в) Борец М. Клейн.

**22. Сколько олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России?**

- а) Выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград.
- б) 1 золотая, 4 серебряные, 2 бронзовые медали.**
- в) 46 золотых, 31 серебряная, 31 бронзовая медали.

### **Сложные (3 уровень)**

**23. Моторная плотность занятия это:**

- а) Средняя интенсивность физической нагрузки на занятии
- б) Отношение педагогически оправданного использованного времени ко всей продолжительности занятия
- в) Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия**
- г) Максимальная интенсивность физической нагрузки на занятии

**24. Координационные способности не включают в себя:**

- а) Способность к оценке и регуляции параметров движений
- б) Способность к равновесию
- в) Способность к произвольному расслаблению мышц
- г) Способность к внутримышечной координации**

**25. Укажите, какой группы средств совершенствования скоростных способностей не существует:**

- А) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей.
- Б) Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей
- В) Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и другие способности
- Г) Упражнения, направленного воздействия на скорость выполнения технического действия**
- Д) Упражнения сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий

## Задания на установление соответствия

### Простые (1 уровень)

#### 26. Соотнесите термин с его верным определением.

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

1-Б, 2-г, 3-в, 4-а

#### 27. Установите последовательность по исторической значимости.

- а) физическое упражнение. 2
- б) спортивные соревнования. 1
- в) занятия физической культурой в вузе. 3

### Средне-сложные (2 уровень)

#### 28. Установите соответствие между учеными и их профессиональной деятельностью:

- 1) Покровский Е.А.      а) Физиолог
- 2) Сеченов И.М.        б) Основоположник отечественной системы физического воспитания
- 3) Лесгафт П.Ф.        в) Врач

1-в, 2-а, 3-б

#### 29. Установите соответствие между двигательными способностями и средствами их воспитывающими:

а) выносливость	1) Челночный бег
б) сила	2) плавание без остановок от 25м до 100м.
в) скорость	3) Наклон вперед из положения сидя
г) координация	4) Бег 30 м
д) гибкость	5) лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

А-2, б-5, в-4, г-1, д-3

#### 30. Установите соответствие:

а) ГТО	1)1896
б) Современные олимпийские игры	2) 1913
б) Первая российская олимпиада	3)1931

**А-3,б-1, в-2**

**31. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:**

а) небольшая	1) 170-200 уд /мин.
б) нагрузка средней интенсивности	2) 130-150 уд /мин.
в) высокая нагрузка	3) 100-130 уд /мин.
г) нагрузка предельная	4) 150-170 уд /мин.

**А-3, б-2, в-4, г-1**

**32. Установите соответствие между видами и разновидностями физической культуры и их процессами:**

1) профессионально– прикладная физическая культура	А) обеспечивает сохранение возможности трудиться и вести активный образ жизни лицам с отклонениями в состоянии здоровья
2) Спорт	Б) обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности
3) военно-прикладная физическая культура	В) обеспечивает сохранение и восстановление здоровья
4) адаптивная физическая культура	Г) обеспечивает специальную физическую подготовку к профессиональной деятельности
5) лечебная физическая культура	Д) обеспечивает развитие резервных возможностей организма человека, а также их проявление в соревновательной деятельности

**1-г, 2-д, 3-б, 4-а, 5-в**

**33. Установите соответствие между направлениями физической культуры и занятиями, входящими в каждое из них:**

1) физкультурно-оздоровительное направление	А) адаптивный отдых в выходные дни
2) спортивное направление	Б) адаптивная физическая культура
3) прикладное направление	В) техническая подготовка

**1-а, 2-в, 3-б**

**34. Установите последовательность действий в подготовительной части учебного занятия физической культуры:**

- а) общая разминка - 2
- б) специальная разминка - 3
- в) вводная часть - 1
- г) установочные действия – 4

**Сложные (3 уровень)**

**35. Установите соответствие между методами физического воспитания:**

1. объяснение	А) соревновательный метод
---------------	---------------------------



2. метод целостного упражнения	Б) строго регламентированного упражнения для воспитания физических качеств
3. показ	В) словесный метод
4. подвижные игры	Г) строго регламентированного упражнения для обучения двигательному действию
5. контрольная тренировка	Д) наглядный метод
6. повторный	Е) игровой метод

1-в, 2-г, 3-д, 4-е, 5-а, 6-б

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

#### Простые (1 уровень)

36. «История физической культуры и спорта» — это отрасль \_\_\_\_\_ наук.

гуманитарных

37. В основе физической подготовки крестьян на Руси были: кулачные бои, \_\_\_\_\_, борьба, стрельба из лука.

бег

38. Всероссийский олимпийский комитет был создан в \_\_\_\_\_ году.

1989

39. Высшая форма развития двигательной активности как многостороннего процесса человеческой деятельности, развивающая и совершенствующая физическую и психическую организацию человека в соответствии с целями и потребностями общества, — это \_\_\_\_\_ деятельность.

спортивная

40. Высший руководящий орган мирового современного олимпийского движения, — это Международный \_\_\_\_\_ комитет.

олимпийский

41. Единая Всесоюзная спортивная классификация введена в \_\_\_\_\_ году.

1937

#### Средне-сложные (2 уровень)

42. Европейская хартия движения «Спорт для всех» в рамках Европейского экономического сообщества принята в \_\_\_\_\_ году.

1975

43. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» вступил в силу в \_\_\_\_\_ году.

1990

44. Игры XXII Олимпиады состоялись в \_\_\_\_\_.

Москве

45. Олимпийский комитет СССР был создан в \_\_\_\_\_ году.  
1951

46. Кто является основоположником первой отечественной системы физического воспитания? П.Ф. Лесгафт

47. Кто является основателем современных Олимпийских игр?  
Пьер де Кубертен

48. Физическая культура – специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление \_\_\_\_\_.  
здоровья

49. Спорт – составная часть \_\_\_\_\_ культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.  
физической

50. Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития \_\_\_\_\_ способностей, функционального состояния и физических качеств людей.  
физических

51. Двигательная реабилитация – это вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для \_\_\_\_\_ или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.  
восстановления

52. Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется физическим \_\_\_\_\_.  
воспитанием

53. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется физической \_\_\_\_\_.  
подготовкой

54. Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются \_\_\_\_\_.  
соревновательными

55. Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются \_\_\_\_\_ упражнениями.  
циклическими

56. Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются \_\_\_\_\_ упражнениями.

смешанными

57. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется \_\_\_\_\_.

аэробной

58. Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в безкислородных условиях называется \_\_\_\_\_.

анаэробной

59. Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется \_\_\_\_\_.

равномерным

60. Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется \_\_\_\_\_.

переменным

61. Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется \_\_\_\_\_.

повторным

62. Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется \_\_\_\_\_.

интервальным

63. Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется \_\_\_\_\_.

игровым

64. Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется \_\_\_\_\_.

соревновательным

65. Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется \_\_\_\_\_.

круговым

66. Состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности, принято называть \_\_\_\_\_.  
утомлением

67. Построение учебно – воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления, последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа \_\_\_\_\_.  
систематичности

### Сложные (3 уровень)

68. Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. Эти положения являются отражением принципа \_\_\_\_\_.  
непрерывности

69. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям, какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, принято рассматривать как \_\_\_\_\_ способности.  
физические

70. Сила характеризующая силовой потенциал человека и измеряемая величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза называется \_\_\_\_\_ силой.  
абсолютной

### Карта учета тестовых заданий

Компетенция	Общие компетенции: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся
-------------	--

физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Личностные:

ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 13 Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в

	развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности. ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.			
Дисциплина	Теория и история физической культуры и спорта			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	б	36	Гуманитарных
2	в	37	Бег
3	г	38	1989
4	б	39	Спортивная
5	а	40	Олимпийский
6	б	41	1937
7	в	42	1975
8	в	43	1990
9	а	44	Москве
10	б	45	1951
11	а	46	П. Ф. Лесгафт
12	в	47	Пьер де Кубертен

13	Г
14	В
15	В
16	б
17	а
18	Г
19	а
20	В
21	б
22	б
23	В
24	Г
25	Г
26	1-б, 2-г, 3-в, 4-а
27	Б, А, В
28	1-в, 2-а, 3-б
29	А-2, Б-5, В-4, Г-1, Д-3
30	А-3, Б-1, В-2
31	А-3, Б-2, В-4, Г-1
32	1-г, 2-д, 3-б, 4-а, 5-в
33	1-а, 2-в, 3-б
34	В, А, Б, Г
35	1-в, 2-г, 3-д, 4-е, 5-а, 6-б

48	Здоровья
49	Физической
50	Физических
51	Восстановление
52	Воспитанием
53	Подготовкой
54	Соревновательными
55	Циклическими
56	Смешанными
57	Аэробной
58	Анаэробной
59	Равномерным
60	Переменным
61	Повторным
62	Интервальным
63	Игровым
64	Соревновательным
65	Круговым
66	Утомлением
67	Систематичности
68	Непрерывности
69	Физические
70	абсолютной