

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ИНФО»**

ОГРН 1130700000144, ИНН 0725990464, КПП 072501001  
Адрес КБР, г.Нальчик, пр. Шогенцукова 5 «А»

---

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ДИРЕКТОР ЧОУ ДПО «Центр ИНФО»**

**/Петросян Л.Н.**

**приказ УППК -ОП/ФКС/Зет ФГОСС3++/18 от 26.02.2018**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и  
спорта в условиях реализации Федерального государственного  
образовательного стандарта ФГОС (3++) Образование и педагогические науки»**

**Объем: 108 ак. часов**

**НАЛЬЧИК 2018**

|                                                | <b>Стр</b> |
|------------------------------------------------|------------|
| <b>1 Введение</b>                              | <b>3</b>   |
| <b>1.1. Цель ДПП ПП</b>                        | <b>3</b>   |
| <b>1.2 Планируемые результаты обучения</b>     | <b>4</b>   |
| <b>3 Учебный план</b>                          | <b>7</b>   |
| <b>4 Календарный учебный график</b>            | <b>8</b>   |
| <b>5 Рабочие программы учебных модулей</b>     | <b>9</b>   |
| <b>6 Организационно-педагогические условия</b> | <b>12</b>  |
| <b>7 Формы аттестации</b>                      | <b>13</b>  |
| <b>8 Оценочные материалы</b>                   | <b>24</b>  |
| <b>9 Список рекомендованной литературы</b>     | <b>22</b>  |

## ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и спорта в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС (3++) Образование и педагогические науки» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", "Трудовым кодексом Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ, **Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 1 июля 2013 г. N 499 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам"**, Профессиональным стандартом 01.004 **"Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"** (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н), Профессиональным стандартом 01.005 **"Тренер"** (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от *от 7 апреля 2014 года N 193н*) и требований профессиональной части Федерального Государственного образовательного стандарта Высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 **«Педагогическое образование»**, утвержденного **Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 121 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование"**, методических рекомендаций-разъяснений по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов, утвержденных Письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 № ВК-1032/06.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации ««Здоровьесберегающие технологии преподавания физической культуры и спорта в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС (3++) Образование и педагогические науки» предназначена для удовлетворения потребностей преподавателей, тренеров-преподавателей, инструкторов и учителей физической культуры и спорта в совершенствовании и получении новых знаний в указанной области.

**Целью** программы является формирование профессиональных компетенций в области организации деятельности обучающихся по освоению знаний, формированию и развитию умений и компетенций, позволяющих осуществлять профессиональную деятельность, обеспечение достижения ими нормативно установленных результатов

образования; создание педагогических условий для профессионального и личностного развития обучающихся, удовлетворения потребностей в углублении и расширении образования; методическое обеспечение реализации образовательных программ.

Исходя из поставленной цели, данная дополнительная программа повышения квалификации рассчитана на решение следующих задач:

- Осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе;
- Осуществление тренировочного процесса на этапе начальной подготовки;
- Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

**Квалификационные требования** к слушателям дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – высшее (специалитет, бакалавриат или магистратура) или среднее профессиональное образование.

**Планируемые результаты обучения:**

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель

*должен знать и уметь применять в практике профессиональной деятельности:*

- Возрастная и специальная педагогика и психология;
- Физиология и гигиена;
- Методика преподавания;
- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями); методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;

- Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;

- Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи;
- Правила проведения подвижных спортивных игр;
- Технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий;
- Методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста;
- Технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов и т.п.;
- Правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- Этические нормы в области спорта  
*приобрести навыки:*
  - Поддерживать учебную дисциплину во время занятия;
  - Рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, медицинской помощи;
  - Показывать в простой и доступной форме выполнение упражнений, техники оказания первой доврачебной помощи;
  - Выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;

- Оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты;
  - Использовать информационные технологии, в том числе средства подготовки и демонстрации презентаций, видеофильмов, иных образовательных ресурсов.
- владеть компетенцией в области:*
- Основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения;

**Нормативный срок освоения программы – 108 ак.часов.**

**Режим обучения** – определяется совместно с организацией – заказчиком, слушателем.

**Форма обучения** – очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий).

Оценка результатов освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации осуществляется путем проведения итоговой аттестации в форме тестирования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №№<br>п/п                              | Наименование разделов и дисциплин                         | Объем академической нагрузки |            |               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|------------|---------------|
|                                        |                                                           | всего                        | аудиторная | внеаудиторная |
| 1                                      | 2                                                         | 3                            | 4          | 5             |
| <b>ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ (ОК)</b> |                                                           |                              |            |               |
| 1                                      | Инновационные оздоровительные технологии                  | 24                           | 8          | 16            |
| 2                                      | Физическая культура в условиях реализации ФГОС (3++)      | 24                           | 8          | 16            |
| 3                                      | Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях | 22                           | 8          | 14            |
| 4                                      | Основы анатомии и физиологии человека                     | 18                           | 6          | 12            |
| 5                                      | Современные образовательные технологии                    | 18                           | 6          | 12            |
| <b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>             |                                                           |                              |            |               |
| 6                                      | Тестирование                                              | 2                            | 2          | -             |

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| №<br>№              | Наименование разделов и дисциплин (модулей)               | Объем академической нагрузки |        |          | 1 уч. неделя | 2 уч. неделя | 3 уч. неделя | 4 уч. неделя | 5 уч. неделя | 6 уч. неделя | 7 уч. неделя |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|--------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                     |                                                           | всего                        | Аудит. | Внеаудит |              |              |              |              |              |              |              |
| 1                   | Инновационные оздоровительные технологии                  | 24                           | 8      | 16       | 4            | 4            | -            | -            | -            | -            | -            |
| 2                   | Физическая культура в условиях реализации ФГОС (3++)      | 24                           | 8      | 16       | -            | -            | 4            | 4            | -            | -            | -            |
| 3                   | Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях | 22                           | 8      | 14       | -            | -            | -            | -            | 4            | 4            | -            |
| 4                   | Основы анатомии и физиологии человека                     | 18                           | 6      | 12       | 2            | 2            | 2            |              |              |              |              |
| 5                   | Современные образовательные технологии                    | 18                           | 6      | 12       |              |              |              | 2            | 2            | 2            |              |
| ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ |                                                           |                              |        |          |              |              |              |              |              |              |              |
| 6                   | Тестирование                                              | 2                            | 2      | -        | -            | -            | -            | -            | -            | -            | 2            |

## **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ**

### **МОДУЛЬ 1. Физическая культура в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС (3++) Образование и педагогические науки**

О направлениях и задачах актуализации ФГОС ВО 3++. Модернизация структуры ФГОС 3++. Область применения. Характеристика направления подготовки. Характеристика профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу. Требования к результатам освоения программы. Требования к структуре программы. Требования к условиям реализации программы. Требования к обеспечению качества образования.

### **МОДУЛЬ 2. Анатомия и физиология человека**

Анатомия и физиология как науки. Человек – предмет изучения анатомии и физиологии.

Определение анатомии, физиологии; предмет изучения этих дисциплин, связь с другими науками Методы изучения организма человека. Взаимосвязь организма человека с внешней средой, классификация потребностей человека. Анатомическая номенклатура. Основные физиологические термины. Части тела человека, отделы, полости, оси, плоскости тела, условные линии. Морфологические типы конституции. Многоуровневость организма, периоды онтогенеза. Отдельные вопросы цитологии и гистологии

Классификация тканей. Эпителиальная ткань. Соединительная ткань

Ткань – определение. Классификация тканей (эпителий, соединительная, мышечная, нервная). Функциональные различия тканей, особенности регенерации тканей. Эпителиальная ткань: классификация, функции, строение и месторасположение видов в организме. Соединительная ткань: классификация, строение, функции и месторасположение видов. Мышечная ткань: свойства, функции. Виды мышечной ткани, месторасположение, строение, функциональные особенности. Нервная ткань - расположение, строение. Строение нейрона. Классификация нейронов по строению, расположению, волоконному составу. Нервное волокно, строение, виды. Нервные окончания: рецепторы, эффекторы.

Определение разновидностей мышечной и нервной тканей на макро- и микропрепаратах.

Системы органов и регуляция их деятельности. Органы. Системы органов. Нервно-гуморальный механизм регуляции. Орган. Определение, классификация. Системы органов, аппараты. Объединение систем в организм. Процесс физиологической регуляции, этапы. . Классификация нервной системы. Общие принципы строения нервной системы. Рефлекс, определение, виды. Рефлекторная дуга, звенья, виды дуг. Нервная деятельность: виды,

структуры, процессы, носители информации, принцип действия. Гуморальная регуляция. Секреты, их виды. Гормоны: механизм действия, свойства, виды. Железы внешней, внутренней и смешанной секреции, представители. Органы. Системы органов. Изучение особенностей нервной и гуморальной регуляции, структур, обеспечивающих эти процессы. Морфофункциональная характеристика органов опорно-двигательного аппарата. Опорно-двигательный аппарат. Скелет туловища. Опорно-двигательный аппарат, определение, части (активная, пассивная), их функции. Скелет: понятие, функции, отделы, кости их составляющие. Кость как орган; химический состав, возрастные изменения, виды костей, строение, рост кости. Классификация костей, виды костей по форме. Понятие о соединении костей. Скелет туловища, структуры, его составляющие. Позвоночный столб, отделы, количество и строение позвонков. Позвоночный столб в целом. Грудная клетка, строение. Виды ребер. Грудная клетка как целое. Грудная полость. Изучение опорно-двигательного аппарата и препаратов костей туловища. Скелет верхней конечности, отделы. Скелет плечевого пояса, кости, его образующие, строение лопатки и ключицы. Скелет свободной верхней конечности, отделы и кости, их образующие, строение костей. Скелет нижней конечности, отделы, кости их образующие. Тазовая кость, строение. Таз как целое. Функции и строение большого и малого таза. Половые различия таза. Размеры женского таза: дистанции, конъюгаты. Скелет свободной нижней конечности, кости его образующие, их строение. Стопа как целое. Изучение препаратов костей верхних конечностей: плечевого пояса и свободного отдела и свободного отдела нижних конечностей. Соединение костей. Суставы. Классификация видов соединения костей. Особенности строения, функции видов соединений. Виды непрерывных соединений. Строение сустава, вспомогательный аппарат суставов. Классификация суставов. Соединение костей туловища: позвоночного столба, соединение ребер с позвоночником, грудиной. Соединение костей черепа, суставы, строение, движения в них. Соединение костей верхней конечности, суставы, строение, движения в них. Соединение костей нижней конечности, суставы, строение, движения в них.

### **МОДУЛЬ 3. Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях**

Физическая культура и спорт как многообразное общественное явление, выполняющее социальные, экономические и политические функции и являющиеся частью общечеловеческой культуры.

Диалектичность воздействия занятий физическими упражнениями и спортом на здоровье и формирование личности в рамках потребности общества. Возникновение педагогики физической культуры и спорта есть объективная потребность современности.

Воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики спорта. Динамика воспитательного влияния спорта. Необходимость подчинять цели воспитания интересам и потребностям человека и общества. Определение цели, совокупности и последовательности воспитательных задач для ее достижения. Дидактика спорта и принципы обучения. Формы организации педагогического процесса. Связь и единство дидактики спорта с теорией и методикой физического воспитания и теорией спортивной тренировки.

#### **МОДУЛЬ 4. Инновационные оздоровительные технологии**

Изучение теоретических основ следующих видов спорта: Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, плавание. Освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта. Изучение методик обучения в базовых видах спорта. Методика проведения занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. Правила судейства, проведения соревнований по базовым видам спорта и избранного вида спорта, правила присуждения разрядов и званий. Способы планирования физических нагрузок на занятиях оздоровительной направленности с учетом возрастных и личностных особенностей занимающихся. Правила и способы проведения соревнований разных уровней по базовым видам спорта и избранного вида спорта, систему судейства. Базовые положения и концепции в области теории и методики физвоспитания, основные положения дидактики и требования образовательных стандартов. Система базовых положений и концепций физической культуры и спорта ее конкретной (профильной) части, касающихся их истории, теории и методологии.

#### **МОДУЛЬ 5. Современные педагогические технологии**

Понятие «современные образовательные технологии». Технологии по уровню применения. Технологии по научной концепции усвоения опыта. Технологии по ориентации на личностные структуры.. Технологии по характеру модернизации традиционной системы обучения. Технологии по доминированию целей и решаемых задач. Технологии по применяемой форме организации обучения и воспитания. Технологии по доминирующим методам обучения и воспитания. Традиционная (репродуктивная) технология. Технология развивающего обучения. Личностно-ориентированные технологии. Использование ИКТ в воспитательно-образовательном процессе.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### *Материально - технические условия*

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя.

### *Технические средства обучения:*

проектор, компьютеры.

### *Программное обеспечение:*

Пакет программ

Microsoft Office;

### *Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:*

### *Кадровое обеспечение:*

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки: наличие высшего профессионального образования и (или) профессиональной переподготовки по профилю образовательной программы и по направлению «Образование и педагогика», обязателен опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы и повышение квалификации в соответствующей области программы ДПО не менее 1 раза в 3 года.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В результате освоения программы курса слушатель должен повысить свои теоретические знания и практические навыки в области профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования по направлению основы преподавания физической культуры и спорта.

Критерием оценки учебной деятельности слушателей считать результаты итогового тестирования.

Состав аттестационной комиссии определяется и утверждается директором.

На прохождение тестов отводится 2 академических часа. Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

Итоговый тест считать успешным при количестве правильных ответов в объеме не менее 60% от количества вопросов в итоговом тесте.

Удостоверение о повышении квалификации выдается после успешного прохождения итоговой аттестации форме тестирования.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

**1. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:**

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

**2. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

**3. При непределельных физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связано с...**

- а) интенсивностью мышечной работы;
- б) экономичностью сердечной деятельности;
- в) высоким уровнем общей работоспособности;
- г) частотой сердечных сокращений.

**4. Основу двигательных способностей составляют...**

- а) физические качества и двигательные умения;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) двигательные автоматизмы.

**5. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Ферменты пищеварения»...**

- а) инсулин;
- б) пепсин;
- в) трипсин;
- г) амилаза.

**6. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

- а) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

- б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- в) наивысший уровень развития физических качеств;
- г) отличное здоровье спортсмена.

**7. Макроцикл тренировки включает в себя обычно:**

- а) от 3 месяцев до 4 месяцев;
- б) от двух до несколько занятий;
- в) от 2 недель до 6 недель;
- г) от 6 месяцев до 1 года.

**8. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

- а) спортивной ориентацией;
- б) спортивным отбором;
- в) анализом и оценкой одаренности;
- г) диагностикой предрасположенности.

**9. Олимпийские игры состоят из...**

- а) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр Соревнований между странами;
- б) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- в) соревнований между странами;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**10. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?**

- а) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене;
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбурке;
- в) Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе;
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр.

**11. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- б) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**12. Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов называется:**

- а) технической подготовкой;
- б) индивидуальной особенностью техники;
- в) высоким уровнем технического мастерства;
- г) профессиональным спортом.

**13. Исключите неверный ответ. Наличие воспитательной системы в школе – это:**

- а) наличие четко спланированных воспитательных мероприятий;
- б) скоординированность всех школьных воспитательных мероприятий;
- в) согласованность действий всех лиц, коллективов, организаций и объединений, работающих в школе;
- г) логическая и целенаправленная деятельность воспитателей.

**14. Укажите неверный ответ. На какие уровни обученности должен ориентироваться учитель в современном образовании:**

- а) уровень осознанности;
- б) практический уровень;
- в) репродуктивный уровень;
- г) творческий уровень.

**15. Укажите верный ответ. Чем необходимо руководствоваться для повышения качества обученности?**

- а) уровнем их репродуктивных возможностей;
- б) уровнем творческих способностей.
- в) учетом возможностей, способностей и потребностей учащихся;
- г) уровнем практических навыков.

**16 . Выберите верный ответ. Социализация представляет собой:**

- а) процесс и результат становления человеческой индивидуальности;
- б) процесс и результат становления индивида социальным существом;
- в) развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей;
- г) развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры.

**17. Укажите неверный ответ. Каковы основные направления в образовании в настоящее время:**

- а) социализация;
- б) гуманизация;
- в) специализация.

**18. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц»...**

- а) тироксин;
- б) актин;
- в) миозин;
- г) тропонин.

**19. Укажите лишнее слово не входящие в общее понятие «Части мышечной клетки»...**

- а) эритропоэтин;
- б) саркоплазма;
- в) Z - диски;
- г) миофибриллы.

**20. Выберите правильный ответ. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о:**

- а) неблагоприятном типе реакции;
- б) благоприятном типе реакции;
- в) нарушении в деятельности дыхательной системы;
- г) появлении переутомления.

**21. В текстовом редакторе Word выполнение операции Копирование становится возможным после:**

- а) установки курсора в определённое положение
- б) сохранения файла
- в) распечатки файла
- г) выделения фрагмента текста

**22. Значок «Мой компьютер» в Windows служит для:**

- а) выхода в сеть Интернет
- б) доступа к устройствам компьютера
- в) доступа к документам пользователей
- г) выключения компьютера

**23. При форматировании текстового документа происходит...**

- а) обработка, связанная с изменением формы информации, но не изменяющая её содержания
- б) обработка, связанная с получением нового содержания, новой информации
- в) обработка, связанная с распечаткой информации
- г) обработка, связанная с изменением содержания информации

**24. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:**

- а) физической подготовкой;
- б) физическим совершенством;
- в) спортивной тренировкой;
- г) учебно-тренировочным процессом.

**25. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?**

- а) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- б) увеличение объема мышц;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстрый рост абсолютной силы.

**26. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) скоростно-силовых упражнений;
- в) выпрыгивания вверх с места;
- г) ведения мяча «змейкой».

**27. Ведущую роль в психическом развитии учащихся подросткового возраста играет:**

- а) труд;
- б) учение;
- в) общение;
- г) игра.

**28. К коммуникативной компетентности педагога относится одно из следующих умений:**

- а) выбирать соответствующую ситуации позицию: «над», «под», «на равных»;
- б) планировать ход урока;
- в) разрабатывать инновационные педагогические технологии;
- г) определять критерии оценивания учебных достижений.

**29. Выберите парфраз, наиболее подходящий для следующего диалога. Ученик – учителю математики: «Я уже выполнил это задание. А после этого урока – урок химии... Там задание потруднее...»:**

- а) «Если я правильно понял, ты хотел бы в оставшееся время подумать еще над заданием по химии»;
- б) «Таким образом, ты считаешь, что урок математики для тебя закончился»;
- в) «Иначе говоря, математика - это более легкий предмет»;
- г) «То есть ты хотел бы получить такое же трудное задание по математике».

**30. Личностно-ориентированная модель обучения учащихся по сравнению с ЗУН-овской моделью имеет следующий характерный признак:**

- а) цели обучения задаются учителем;
- б) активность класса, а не отдельного ученика;
- в) оценка ответа учащегося только учителем;
- г) сначала оценка собственного ответа учащимся, потом - оценка ответа учителем.

**31. Заболевание СПИДом может привести к:**

- а) повышению содержания холестерина в крови;
- б) полному разрушению иммунной системы организма;
- в) повышению содержания сахара в крови;
- г) уменьшению эритроцитов и гемоглобина в крови.

**32. Отметьте пункт, не относящийся к основным условиям успешной учебной деятельности:**

- а) равномерность;

- б) однообразие;
- в) постепенность;
- г) посильность психической и физической нагрузки.

**33. Закаливание в детских учреждениях включает:**

- а) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры;
- б) воздушные и солнечные ванны, общие и местные водные процедуры, занятия физкультурой;
- в) воздушные и солнечные ванны;
- г) общие и местные водные процедуры, массаж.

**34. При работе на компьютере, какой вид деятельности наиболее утомителен для школьника?**

- а) отладка программ;
- б) игры;
- в) занятия смешанного типа;
- г) введение в компьютер программ.

**35. У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни:**

- а) снижается работоспособность и выносливость;
- б) ухудшается зрение;
- в) улучшается осанка;
- г) повышается общий тонус организма.

**36. Спорт (в широком понимании) – это:**

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

**37. Спорт во всем мире развивается по основным:**

- а) двум направлениям;
- б) трем направлениям;
- в) четырем направлениям;
- г) пяти направлениям.

**38. К основным характеристикам процессора относится**

- а) объем оперативной памяти
- б) количество портов и их назначение
- в) емкость винчестера
- г) тактовая частота

**39. "World Wide Web – это распределенная по всему миру .... с гиперсвязями".**

- а) всемирная сеть
- б) операционная система
- в) электронная почта
- г) информационная система

**40. К психологическим причинам, приводящим педагога к потере здоровья, относится следующая:**

- а) педагогическая гибкость;
- б) межличностное общение;
- в) психоэмоциональная перегруженность;
- г) соразмерное раздражителю эмоциональное реагирование.

| № вопроса | Вариант ответа |
|-----------|----------------|
| 1         | а              |
| 2         | а              |
| 3         | г              |
| 4         | а              |
| 5         | а              |
| 6         | а              |
| 7         | г              |
| 8         | а              |
| 9         | а              |
| 10        | а              |
| 11        | в              |
| 12        | в              |
| 13        | б              |
| 14        | в              |
| 15        | в              |
| 16        | б              |
| 17        | в              |
| 18        | а              |
| 19        | а              |
| 20        | г              |
| 21        | г              |
| 22        | б              |
| 23        | а              |
| 24        | г              |
| 25        | г              |
| 26        | б              |
| 27        | в              |
| 28        | а              |
| 29        | а              |
| 30        | г              |
| 31        | б              |
| 32        | б              |
| 33        | б              |
| 34        | б              |
| 35        | а              |
| 36        | а              |
| 37        | а              |
| 38        | г              |
| 39        | г              |
| 40        | в              |

### Список рекомендованной литературы:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.
6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
9. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
12. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
14. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
15. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
17. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
18. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских

- училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
19. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43 с.
20. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
21. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
22. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
23. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
24. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.
25. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
26. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
29. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
31. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
33. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.