

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.16 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

1. **Наименование дисциплины:** ОП.16 Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
<b>Общие компетенции</b>			
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<b>Знать:</b> • современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки.	защита проекта, тестирование	
	<b>Уметь:</b> • обосновывать социальную значимость своей профессии; • самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию.		
	<b>Иметь практический опыт:</b> • демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя.		
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<b>Знать:</b> • основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации; • современные технологии поиска, хранения и переработки информации; • основные принципы работы с информационными потоками; • основные характеристики первичной статистической обработки информации.	защита проекта, тестирование	
	<b>Уметь:</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать базы данных в своей деятельности;</li> <li>• адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее переработки;</li> <li>• предоставлять необходимую информацию в логичной, компактной, удобной форме в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>• выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации;</li> <li>• критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные.</li> </ul>	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации;</li> <li>• оформлять документы и проводить качественный анализ информации;</li> <li>• собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности.</li> </ul>	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эффективного использования информационно-</li> </ul>	

	<p>коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами;</li> <li>• вносить ощутимый вклад в работу коллектива;</li> <li>• поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов;</li> <li>• инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации коллективной (командной) работы.</li> </ul>	
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета;</li> <li>• основные методы и приемы принятия решений;</li> <li>• основы психологии поведения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать эффективные решения, используя систему методов управления;</li> <li>• выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы.</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные этические понятия и категории;</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>

<p>заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности профессиональной этики;</li> <li>• возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить эффективные организационно-управленческие решения;</li> <li>• самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности;</li> <li>• оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования.</li> </ul>	
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере;</li> <li>• методiku организации и работы образовательных учреждений образования</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• быстро адаптироваться к изменяющимся условиям;</li> <li>• демонстрировать профессиональную мобильность.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать функционированию образовательных учреждениях в условиях модернизации отечественного образования</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>
<p>ОК.10 Осуществлять профилактику</p>	<p><b>Знать:</b></p>	<p>защита проекта,</p>

<p>травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные здоровьесберегающие технологии;</li> <li>• способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций;</li> <li>• гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в системе начального общего, основного общего и среднего общего образования;</li> </ul>	<p>тестирование</p>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации;</li> <li>• осуществлять контроль за безопасностью в образовательной среде;</li> <li>• анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы принятых мероприятий и последовательность их выполнения;</li> <li>• организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями)</li> </ul>	
	<p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации;</li> <li>• создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса;</li> </ul>	
<p>ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий, обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу;</li> <li>• основные методики проведения учебных занятий;</li> <li>• классические комплексы упражнений и методику их применения;</li> <li>• комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником;</li> <li>• распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</li> <li>• контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик;</li> <li>• оказания первой медицинской помощи</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>

		обучающимся во время проведения занятий по физической культуре	
<b>Профессиональные компетенции</b>			
<b>А. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</b>			
<b>А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение</b>			
Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования	ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</li> <li>• основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</li> <li>• требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</li> <li>• требования к современному уроку физической культуры;</li> <li>• логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</li> <li>• содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;</li> <li>• использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня</li> </ul>	



		<p>физической подготовленности обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</li> <li>• использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;</li> <li>• применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</li> <li>• устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</li> </ul> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;</li> <li>• определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;</li> <li>• применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> </ul>	
Планирование и проведение учебных занятий	ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</li> </ul>	защита проекта, тестирование

	культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</li> <li>• требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</li> <li>• требования к современному уроку физической культуры;</li> <li>• содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</li> <li>• приемы, способы страховки и самостраховки;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</li> <li>• использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;</li> <li>• применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</li> <li>• устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</li> <li>• проводить педагогический контроль на занятиях;</li> </ul> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки</li> </ul>	
--	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>предложений по его совершенствованию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;</li> <li>• применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> </ul>	
<p>Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p>	<p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</li> <li>• основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить педагогический контроль на занятиях;</li> <li>• оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;</li> <li>• осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;</li> <li>• анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p>	защита проекта,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> </ul>	тестирование
Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	ПК 1.4 Анализировать учебные занятия	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</li> <li>• основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;</li> <li>• осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;</li> <li>• анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> </ul>	защита проекта, тестирование

<p>Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы</p>	<p>ПК 1.5 Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</li> <li>• требования к современному уроку физической культуры;</li> <li>• логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</li> <li>• содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;</li> <li>• анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</li> </ul> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведения учебной документации</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>
<b>А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность</b>			
<p>Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера</p>	<p>ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать внеурочные мероприятия и занятия</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>• приемы, способы страховки и самостраховки;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>	<p>защита проекта, тестирование</p> <p>защита проекта,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;</li> <li>• использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</li> <li>• устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</li> </ul>	тестирование
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</li> <li>• определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной,	ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</li> </ul>	защита проекта, тестирование

художественной и т.д.)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• приемы, способы страховки и само страховки;</li> <li>• формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</li> <li>• логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</li> </ul>	
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;</li> <li>• использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</li> <li>• устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</li> <li>• мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;</li> <li>• планировать и проводить педагогически</li> </ul>	защита проекта, тестирование

		<p>целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</li> <li>• использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий;</li> <li>• применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</li> <li>• организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</li> </ul>	
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</li> <li>• применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки</li> </ul>	защита проекта, тестирование



<p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>ПК 2.3 Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</li> <li>• логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</li> </ul> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>
<p>Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами</p>	<p>ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приемы, способы страховки и самостраховки;</li> <li>• формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</li> <li>• логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</li> <li>• виды документации, требования к ее оформлению.</li> </ul>	<p>защита проекта, тестирование</p>

внутреннего распорядка образовательной организации		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;</li> <li>• осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;</li> <li>• анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> <li>• ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</li> </ul>	защита проекта, тестирование
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой,	ПК 2.5 Анализировать внеурочные мероприятия и занятия	<p><b>Знать:</b></p> <p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p>	защита проекта, тестирование

спортивной, художественной и т.д.)		<p><b>Уметь:</b> осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	защита проекта, тестирование
		<p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	защита проекта, тестирование
Проектирование и реализация образовательных программ	ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	<p><b>Знать:</b> логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>	защита проекта, тестирование
<b>В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ</b>			

**Трудовые функции:**

**В/02.6: Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;  
В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования**

<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания; концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания; источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; <b>Уметь:</b> анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы; определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации; осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня</p>	<p>защита проекта, тестирование</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

	<p>класса/группы и отдельных обучающихся</p>	<p>их физической подготовленности;  определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;  адаптировать имеющиеся методические разработки;  <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;  изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, ов, докладов;</p>	
<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>ПК 3.2.  Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения литературы, самоанализа и анализа</p>	<p><b>Знать:</b>  источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;  <b>Уметь:</b>  определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;  адаптировать имеющиеся методические разработки;  готовить и оформлять отчеты, ы, конспекты;  <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b>  анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и</p>	<p>защита проекта, тестирование</p>

	деятельности других педагогов	примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, докладов;	
Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	<b>Знать:</b> логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию; <b>Уметь:</b> готовить и оформлять отчеты, вы, конспекты; <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b> изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, докладов; оформления портфолио педагогических достижений; презентации педагогических разработок в виде отчетов, выступлений;	защита проекта, тестирование
Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира	ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	<b>Знать:</b> основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования. <b>Уметь:</b> с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; использовать методы и методики педагогического	защита проекта, тестирование

		<p>исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем;  оформлять результаты исследовательской и проектной работы;  определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;  <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности)::</b>  презентации педагогических разработок в виде отчетов, ов, выступлений;  участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;</p>	
<b>Формы промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет в восьмом семестре			

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

#### Текущий контроль успеваемости Оценочное средство – защита проекта

Под проектом понимается:

- форма организации занятий, предусматривающая комплексный характер деятельности всех его участников по получению конкретной продукции за заданный промежуток времени;
- дидактическое средство, метод активизации познавательной деятельности, развития креативности и формирования определенных личностных качеств;
- конечный продукт, решение проблемы материального, социального, нравственного, исторического, научно-исследовательского и другого характера.

К важным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации обучающихся при решении задач;
- развитие творческих способностей;
- развитие умения планировать и действовать в соответствии с планом;
- смещение акцента от инструментального подхода в решении задач к технологическому;
- формирование чувства ответственности;
- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и обучающимся.

<b>Показатели</b>	
Оформление проекта	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками –



	полуторный.
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

### Шкала оценки за выполнение и содержание проекта

Критерии	Градация	Баллы	Оценка
1. Обоснованность актуальности темы – целесообразность аргументов, подтверждающих актуальность	Обоснована; аргументы целесообразны	2	
	Обоснована; целесообразна часть аргументов	1	
	Не обоснована, аргументы отсутствуют	0	
2. Конкретность формулировок и цели, задач, а также их соответствие теме	Конкретны, соответствуют	2	
	Неконкретны или не соответствуют	1	
	Целей и задач нет или не соответствуют теме	0	
3. Обоснованность выбора методов работы – обеспечивает или нет достижение цели	целесообразна, обеспечивает	2	
	сомнительна	1	
	явно нецелесообразна	0	
4. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования	Использованы достаточное количество источников информации	2	
	Использовано недостаточное количество информации	1	
	Необоснованный подбор информации	0	
5. Всесторонность и логичность обзора – освещение значимых для достижения цели аспектов проблемы	Освещена значительная часть проблемы	2	
	Проблема освещена фрагментарно	1	
	Проблема не освещена	2	
6. Доступность методик для самостоятельного	Доступны для самостоятельного выполнения	2	

выполнения автором работы	Выполнимы под наблюдением специалиста	1	
	Выполнимы только специалистом	0	
7. Логичность и обоснованность эксперимента (наблюдения), обусловленность логикой изучения объекта	Эксперимент логичен и обоснован	2	
	Эксперимент частично логичен и обоснован	1	
	Эксперимент не логичен и не обоснован	0	
8. Наглядность представления результатов (графики, гистограммы, схемы, фото и т.д.)	Использованы все необходимые способы	2	
	Использована часть способов	1	
	Использован только один способ	0	
9. Дискуссионность (полемичность) обсуждения полученных результатов с разных точек зрения, позиций	Приводятся и обсуждаются разные позиции	2	
	Разные позиции приводятся без обсуждения	1	
	приводится и обсуждается одна позиция	0	
10. Наличие собственной позиции (точки зрения) автора к изученной проблеме и полученным результатам	Автор имеет собственную точку зрения и может ее аргументировать	2	
	Автор имеет собственную точку зрения, но не может ее аргументировать	1	
	Автор не имеет собственной точки зрения (придерживается чужой точки зрения)	0	
11. Соответствие содержания выводов содержанию цели и задач, гипотезе	Соответствуют, гипотеза оценивается автором	2	
	Соответствуют частично	1	
	Не соответствуют, нет оценки гипотезы	0	
12. Конкретность выводов и уровень обобщения	Выводы конкретны, построены на обобщении результатов	2	
	Выводы неполные	1	
	Выводов нет, неконкретны	0	
Максимальный балл		28	

### Оценка проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	28 - 25	24 – 21	20 – 17	16 и менее

### Шкала оценки за защиту проекта

Критерии	Градац ия	Балл ы	Оценк а
1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	Соответствует полностью	2	
	Соответствует не в полном объеме	1	
	Не соответствуют	0	
2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	Структурировано, обеспечивает	2	
	Частично	1	
	Не структурировано, не обеспечивает	0	
3. Культура выступления	Рассказ, обращенный к аудитории/ рассказ без обращения к тексту	2	
	Рассказ с частым обращением к тексту	1	
	Чтение с листа	0	
4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	Доступно без уточняющих вопросов	2	
	Доступно с уточняющими вопросами	1	
	Недоступно с уточняющими вопросами	0	
5. Качество презентации	Презентация дополняет текст выступления, не перегружена информацией, оптимальна для восприятия	2	
	Презентация повторяет текст выступления, перегружена информацией, затрудняет восприятие	1	
	Презентация отсутствует	0	
6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 5 минут)	Соответствует	2	
	Превышен ( не более 2 минут)	1	
	Превышен (более 2 минут)	0	

7. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	Умеет вести дискуссию	2	
	Частично	1	
	Не может аргументировано ответить оппоненту	0	
8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	Владеет свободно	2	
	Частично	1	
	Не владеет	0	
9.Результативность проекта, его качество	Проектный продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	2	
	Проектный продукт не полностью соответствует требованиям качества	1	
	Проектный продукт отсутствует	0	
<b>Максимальный балл</b>		<b>18</b>	

### Оценка защиты проекта

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Баллы	18 - 16	15 – 13	12 – 9	8 и менее

### Общий балл за проект (среднее арифметическое выполнения и защиты проект)

Баллы			Оценка
Выполнение проекта	Защита проекта	Средний балл	
28 – 25	18 – 16	23 – 21	«5»
24 – 21	15 – 13	20 – 17	«4»
20 – 17	12 – 9	16 – 13	«3»
17 и менее	9 и менее	12 и менее	«2»

### Промежуточная аттестация обучающихся

#### Оценочное средство – тестирование

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в форме письменного тестирования.

Оценка *«отлично»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 80-100%;

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 65-79%;

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 50-64%;

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся выполнил тестирование на 50% и менее.

#### **4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования**

##### **Текущий контроль успеваемости**

##### **Оценочное средство – защита проекта**

##### **Примерные темы проектов:**

1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в образовании.
2. Научно-методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Нетрадиционные средства и системы оздоровления.
4. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
5. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки.
6. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работе.
7. Физические упражнения для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику плоскостопия.
8. Физические упражнения для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику нарушений осанки.
9. Комплексы упражнений для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, направленные на профилактику нарушений сердечно-сосудистой системы.
10. Комплекс дыхательной гимнастики как основной вид оздоровления детей младшего школьного возраста.
11. Особенности построения оздоровительной тренировки для детей старшего школьного возраста.
12. Особенности построения оздоровительной тонировки для лиц старшего и пожилого возраста.

13. Оценка состояния физической подготовленности у занимающихся специальных медицинских групп обучения.
14. Оценка состояния здоровья у занимающихся специальных медицинских групп обучения.
15. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по оздоровительной аэробике.
16. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
17. Контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.
18. Основы построения оздоровительной тренировки
19. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
20. Здоровый образ жизни и правильное питание.
21. Дневник самоконтроля.
22. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
23. Физические упражнения с применением нестандартного спортивного оборудования на занятиях.
24. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
25. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания.
26. Понятие и виды оздоровительной физической культуры.
27. Организация физкультурно-оздоровительной работы со взрослым населением.
28. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика).
29. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
30. Интеграция нетрадиционных средств и физических упражнений в сфере оздоровительно-рекреационной физической культуры детей разных возрастных групп.

### **Промежуточная аттестация обучающихся**

#### **Оценочное средство – тестирование**

**Примерные вопросы тестирования** (ключи к тестовым заданиям – см. Приложение)

#### **Вариант №1**

1. Назовите наиболее массовое и распространенное в нашей стране направление:

- 1) спортивное;
- 2) прикладной;
- 3) физкультурно-оздоровительное;
- 4) физкультурно-спортивное.

2. Укажите, с какой целью развивается «Физкультурно-оздоровительное направление»:

- 1) укрепление и сохранение здоровья;
- 2) всесторонне физическое развитие человека;
- 3) предупреждение различных заболеваний;
- 4) все выше перечисленное.

3. Назовите основные показатели развития физической культуры личности:

- 1) гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
- 2) росто-весовые показатели;
- 3) уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
- 4) культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах).

4. Раскройте понятие «Основной обмен» (ОО):

- 1) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- 2) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;
- 3) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- 4) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

5. Раскройте понятие «Рациональное питание»:

- 1) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;
- 2) питание, определяемое экономическими возможностями человека или популяции;
- 3) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- 4) питание, предполагающее использование рационально выбранного набора блюд и продуктов.

6. Укажите рекомендованный показатель оценки массы тела в связи с питанием Всемирной организацией здравоохранения:

- 1) индекс Брока;
- 2) индекс массы тела (ИМТ);

- 3) метод сигмальных отклонений;
- 4) центильный метод.

7. Укажите, какой из перечисленных вариантов способствует профилактике ожирения:

- 1) измерение сахара в крови;
- 2) соблюдение рационального питания и нормальной физической активности;
- 3) применение гормональных препаратов;
- 4) соблюдение личной гигиены.

8. Укажите физическую активность для людей преклонного возраста:

- 1) ходьба;
- 2) бег;
- 3) силовые тренировки;
- 4) все перечисленное.

9. Укажите, что позволяет сохранить физиологические резервы:

- 1) творческий потенциал;
- 2) окружающие силы природы;
- 3) физические упражнения;
- 4) умственная работоспособность.

10. Укажите упражнения противопоказанные для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы:

- 1) в положении лежа;
- 2) на расслабление;
- 3) с задержкой дыхания;
- 4) в положении сидя.

11. Назовите науку о питании изучающую свойства пищи и содержащиеся в ней пищевые вещества, их действие и взаимодействие, усвоение организмом, их роль в поддержании здоровья или риски возникновения заболеваний.

12. Заполните пропуски одним словом. «\_\_\_\_\_ составляют наибольшую по весу и калорийности часть пищи. Рацион питания человека содержит в среднем 250—400 г\_\_\_\_\_. Основная функция \_\_\_\_\_ — обеспечение организма энергией. \_\_\_\_\_ должны обеспечивать 55—70% общей калорийности суточного рациона питания.

13. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- 1)  $ЧСС = 220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 2)  $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 3)  $ЧСС = \text{исходный пульс в покое} + \text{возраст (лет)}$ ;
- 4)  $ЧСС = 90 + \text{возраст (лет)}$ .

14. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

- 1) на подготовительную часть занятия;



- 2) на начало основной части занятия;
- 3) на середину (или вторую половину) основной части занятия;
- 4) на начало заключительной части занятия.

15. Назовите состояние полного физического, душевного и социального благополучия организма, допускающего наиболее полноценное его участие в различных видах общественной трудовой деятельности по ВОЗ.

16. Назовите патологическое состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается мускульная сила и происходит атрофия мышц. Не является болезнью.

17. Назовите пробу по описанию.

«Обследуемый находится в положении сидя, делает глубокий вдох и выдох, а затем глубокий вдох и задерживает дыхание. Норма 40–60 с. для не спортсменов, 90–120 с для спортсменов».

18. Назовите специальный прибор для измерения давления.

19. Назовите медицинскую группу здоровья, к которой принадлежат здоровые дети, физическое, а также психологическое состояние которых соответствует их возрасту. Им рекомендованы занятия на уроках физкультуры в рамках школьных нормативов, а кроме того, разрешается участие в спортивных соревнованиях.

20. Назовите медицинскую группу здоровья, в которую входят те дети у кого замечены небольшие отклонения в здоровье, у них может быть сниженная сопротивляемость к заболеваниям и влиянию внешних факторов. У этой группы нет яркого выраженных признаков отставания в развитии, также у этих детей не наблюдаются хронические заболевания, но все же зафиксированы небольшие функциональные отклонения (нарушения).

## Вариант №2

1. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

- 1)  $\text{ЧСС} = 220 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 2)  $\text{ЧСС} = 150 - \text{возраст (лет)}$ ;
- 3)  $\text{ЧСС} = \text{исходный пульс} + \text{возраст (лет)}$ ;
- 4)  $\text{ЧСС} = \text{рост (см)} + \text{возраст (лет)}$ .

2. Укажите упражнения, показанные лицам с функциональными нарушениями осанки:

- 1) на укрепление мышечного корсета;
- 2) упражнения с отягощениями стоя;
- 3) прыжки с гантелями;
- 4) подскоки со штангой.

3. Укажите упражнения противопоказанные лицам с заболеваниями органов пищеварения (2 правильных варианта):

- 1) дыхание «животом»;
- 2) занятия в течение 1 часа после приёма пищи;
- 3) силовые упражнения для мышц брюшного пресса;
- 4) общеразвивающие упражнения в положении сидя.

4. Назовите наиболее оптимальную частоту занятий физической культурой в недельном режиме для специальных медицинских групп:

- 1) 5 раз в неделю по 35-45 минут;
- 2) 3 раза в неделю по 60-90 минут;
- 3) 1 раз в неделю по 100 минут;
- 4) 7 раз в неделю по 5 минут.

5. Основным средством физического воспитания в специальных медицинских группах (А) являются:

- 1) пассивные упражнения под контролем инструктора;
- 2) силовые упражнения на тренажёрах;
- 3) дозированные физические упражнения;
- 4) упражнения на развитие гибкости.

6. Назовите показатель осуществляющий контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы:

- 1) количества шагов;
- 2) массы тела;
- 3) ЧСС;
- 4) глубины дыхания.

7. Назовите основной источник энергии и пищевых веществ:

- 1) вода;
- 2) пищевые масла;
- 3) пища;
- 4) витамины.

8. Укажите основную составляющую здорового образа жизни:

- 1) малоподвижный образ жизни;
- 2) курение и употребление алкоголя в небольших количествах;
- 3) оптимальный двигательный режим;
- 4) занятия спортом.

9. Назовите чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил:

- 1) активность;
- 2) настроение;
- 3) внимание;
- 4) самочувствие.

10. Назовите, что относится к методам оценки физического развития человека:

- 1) антропометрические стандарты;

- 2) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- 3) седативный массаж;
- 4) дыхательная гимнастика.

11. Перечислите 3 вида здоровья.

12. Назовите определение 2 словами. «Определенная последовательность **дыхательных** упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше.

13. Назовите прибор для измерения объема воздуха, поступающего из лёгких при наибольшем выдохе после наибольшего вдоха. Этот прибор применяется для определения дыхательной способности.

14. Заполните пробел 1 словом. «\_\_\_\_\_ — главный строительный материал организма. Он участвует в создании мышц, сухожилий, органов и кожи, а также нужен для производства ферментов, гормонов, нейромедиаторов и различных молекул, которые выполняют множество важных функций. \_\_\_\_\_ состоят из более мелких молекул, аминокислот, которые соединяются вместе, как бусы на нитке. Бывают как растительного, так и животного происхождения. Являются незаменимым веществом для набора мышечной массы».

15. Назовите разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

16. Дайте название большому мячу (от 45 см и больше в диаметре), который используют для занятий аэробикой и гимнастикой. Изначально на этом мяче тренировались люди, которые испытывают проблемы со спиной и позвоночником: спортивный снаряд подходит для восстановления после травм, улучшает осанку и укрепляет мышцы. Постепенно этот мяч приобрел повсеместную популярность. Сегодня мяч используют не только в терапевтических целях.

17. Назовите вид оздоровительной аэробики с использованием специальной платформы с регулируемой высотой – 15, 20, 25 см. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

18. Назовите 1 словом совокупность упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

19. Назовите часть структуры занятия физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста, на которую приходится наиболее значительная физическая нагрузка.

20. Назовите частоту сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у взрослого человека (старше 18 лет). Указать количество ударов в минуту.

## Приложение

### Ключи к тестовым заданиям

№ вопроса	Вариант № 1	Вариант № 2
1	3	1
2	4	1
3	3	2,3
4	4	1
5	1	1
6	2	3
7	2	3
8	1	3
9	3	4
10	3	1
11	нутрициология	физическое, психическое, нравственное
12	углеводы	дыхательная гимнастика
13	1	спирометр
14	3	белки
15	здоровье	ритмическая
16	гиподинамия	фитбол

17	проба Штанге	степ-аэробика
18	тонометр	стретчинг
19	основная (I группа)	основная
20	подготовительная (II группа)	60-90 уд/мин