

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.6 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

Специальность  
**49.02.01 Физическая культура**

Москва  
2022

1. **Наименование дисциплины:** ОП.6 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| Наименование<br>трудового действия   | Наименование<br>компетенции  | Поэтапные результаты освоения дисциплины                                | Оценочные<br>средства |
|--|--|---|-----------------------|
| <b>Общие компетенции</b>   |  |   |                       |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                           | <b>Знать:</b><br>• современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки.   | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |                       |
|  | <b>Уметь:</b><br>• обосновывать социальную значимость своей профессии;<br>• самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию.  |   |                       |
|  | <b>Иметь практический опыт:</b><br>• демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя.   |   |                       |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | <b>Знать:</b><br>• методы и способы выполнения профессиональных задач;<br>• основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления;<br>• необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления;<br>• свои основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности;<br>• методы и средства самопознания, самоанализа, | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |                       |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>самоконтроля и самооценки.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно планировать и организовывать свою работу;</li> <li>• использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей.</li> <li>• выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку;</li> <li>• выполняет работу в заданные сроки.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач.</li> </ul>   |  |
| <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях;</li> <li>• важность принятия решений в контексте социального взаимодействия.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опознавать нестандартные ситуации;</li> <li>• анализировать нестандартные ситуации;</li> <li>• обосновывать свои решения;</li> <li>• реагировать на нестандартные ситуации;</li> <li>• адаптироваться к новым ситуациям;</li> <li>• брать на себя ответственность за принятия решения.</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.</li> </ul> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации;</li> <li>• современные технологии поиска, хранения и переработки информации;</li> <li>• основные принципы работы с информационными потоками;</li> <li>• основные характеристики первичной статистической обработки информации.</li> </ul>   | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |
|   | <p><b>Уметь:</b></p> <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>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для</p>   | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные закономерности создания и</li> </ul>  | <p>Реферат, разноуровневые</p>   |

|   |                  |   |   |
|---|------------------|---|---|
| совершенствования деятельности.   | профессиональной | <p>функционирования информационных процессов в сфере образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы и средства поиска, систематизации и обработки информации.</li> </ul>  | практические работы, устный опрос, тестирование                         |
|   |                  | <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-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности.</li> </ul>   |   |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами |                  | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе;</li> <li>• теорию конфликтов и путей их разрешения;</li> <li>• основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами;</li> <li>• основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе;</li> <li>• основы государственной политики и права в</li> </ul> | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>области физической культуры , современное состояние законодательства о физической культуре, основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие трудовые отношения, права и обязанности работников– возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в 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>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |
|   | <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>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основные этические понятия и категории;</li> <li>2. особенности профессиональной этики;</li> <li>3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности.</li> </ol>  | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |
|   | <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>• методику организации и работы образовательных учреждений</li> </ul>   | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |
|   | <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 учреждений образования в условиях модернизации отечественного образования</li> </ul>   |  |
| <p>ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей</p> | <p><b>Знать:</b></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 образовательных учреждениях;</li> </ul> <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 предпринятых мероприятий и последовательность их выполнения;</li> <li>• организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями)</li> </ul> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации;</li> </ul> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций</li> <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><br/>         виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу;<br/>         основные методики проведения учебных занятий;<br/>         классические комплексы упражнений и методику их применения;<br/>         комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>         определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником;<br/>         распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;<br/>         контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b><br/>         проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик;<br/>         оказания первой медицинской помощи обучающимся</p> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | 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 | <p><b>Знать:</b><br/> место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;<br/> основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;<br/> требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";<br/> требования к современному уроку физической культуры;<br/> логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";<br/> содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p><b>Уметь:</b><br/> находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;<br/> использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;<br/> подбирать, готовить к занятию и использовать</p> | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <p>спортивное оборудование и инвентарь;<br/>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;<br/>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;<br/>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;<br/>определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;<br/>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;<br/>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br/>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> |   |
| Планирование и проведение учебных занятий | ПК 1.2.Проводить учебные занятия по физической культуре | <p><b>Знать:</b><br/>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;<br/>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p>  | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";<br/>         требования к современному уроку физической культуры;<br/>         содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;<br/>         приемы, способы страховки и самостраховки;</p>  |  |
|  |  | <p><b>Уметь:</b><br/>         использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;<br/>         подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;<br/>         использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;<br/>         применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;<br/>         устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;<br/>         проводить педагогический контроль на занятиях;</p> |  |
|  |  | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>         анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;<br/>         определения цели и задач, планирования и проведения,</p>   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | <p>учебных занятий по физической культуре;<br/>         применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;<br/>         проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br/>         наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>   |  |
| <p>Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p> | <p>ПК 1.3.<br/>         Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения</p> | <p><b>Знать:</b><br/>         методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;<br/>         основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>         - проводить педагогический контроль на занятиях;<br/>         оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;<br/>         осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;<br/>         анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>         - проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;   |   |
| Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению | ПК 1.4<br>Анализировать учебные занятия | <b>Знать:</b><br>- методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;<br>основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;   | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |
|  |   | <b>Уметь:</b><br>- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;<br>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;<br>анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;  |   |
|  |   | <b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>- 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; |   |
| Разработка и реализация программ   | ПК 1.5 Вести документацию,              | <b>Знать:</b><br>требования образовательного стандарта и программы  | Реферат, разноуровневые   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы   | обеспечивающую процесс обучения физической культуре                          | <p>учебного предмета "Физическая культура"; требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <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> | практические работы, устный опрос, тестирование                         |
| <b>А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность</b>   |  |  |   |
| Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера | ПК 2.1 Определять цели и задачи планировать 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;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <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</li> </ul>   | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>по программам дополнительного образования в области физической культуры;</p> <p>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;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> |  |
| <p>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p> | <p>ПК 2.2 Проводить внеурочные мероприятия и занятия</p> | <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;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;</p>   | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>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;<br/>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;<br/>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;<br/>мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;<br/>комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;<br/>планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);<br/>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> |  |
|--|--|---|--|

|                                       |                                     |   |                                      |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
|                                       |                                     | <p>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;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p>  |                                      |
| Развитие у обучающихся познавательной | ПК 2.3<br>Мотивировать обучающихся, | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b></p> <p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>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> <p><b>Знать:</b><br/>формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как</p> | Реферат, разноуровневые практические |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>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>родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности</p>                      | <p>субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;<br/>планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> | <p>работы, устный опрос, тестирование</p>                                      |
| <p>Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p>  | <p>ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся</p> | <p><b>Знать:</b><br/>приемы, способы страховки и само страховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии;<br/>осуществлять самоанализ и самоконтроль при</p>   | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>проведении внеурочных мероприятий и занятий;<br/>анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>  |  |
| <p>Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)</p> | <p>ПК 2.5<br/>Анализировать внеурочные мероприятия и занятия</p> | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;<br/>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; ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p><b>Знать:</b><br/>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;<br/>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий;<br/>анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс</p> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  | <p>организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>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>  |   |
| Проектирование и реализация образовательных программ  | ПК 2.6 Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности | <p><b>Знать:</b><br/>логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;<br/>виды документации, требования к ее оформлению</p> <p><b>Уметь:</b><br/>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><br/>ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> | Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |
| <b>В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ</b> |  |  |   |
| <b>Трудовые функции:</b>  |  |  |   |
| <b>В/02.6: Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;</b>                                    |  |  |   |
| <b>В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b>                           |  |  |   |
| Определение на  | ПК 3.1. Выбирать   | <b>Знать:</b>  | Реферат,  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p> | <p>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 класса/группы и отдельных обучающихся</p> | <p>теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;</p> <p>теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации;</p> <p>особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания;</p> <p>концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре;</p> <p>педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания;</p> <p>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы;</p> <p>определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации;</p> <p>осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;</p> <p>адаптировать имеющиеся методические разработки;</p> | <p>разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |
|--|--|---|---|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>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;</p> <p>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, 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.<br/>Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p> | <p><b>Знать:</b><br/>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p><b>Уметь:</b><br/>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;<br/>адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;</p> <p><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>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;</p> | <p>Реферат, разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование</p> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | обучающихся;<br>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, 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><br>логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию;<br><b>Уметь:</b><br>готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты;<br><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;<br>оформления портфолио педагогических достижений;<br>презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений; | Реферат,<br>разноуровневые практические работы, устный опрос, 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><br>основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.<br><b>Уметь:</b><br>с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;<br>использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные   | Реферат,<br>разноуровневые практические работы, устный опрос, тестирование |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | <p>совместно с руководителем;<br/>оформлять результаты исследовательской и проектной работы;<br/>определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;<br/><b>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</b><br/>презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений;<br/>участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;</p> |  |
| <b>Формы промежуточной аттестации:</b> дифференцированный зачет в шестом 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 – реферат

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

##### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 4,5 балла)

| Критерии            | Показатели   | Шкала оценивания |
|---------------------|--|------------------|
| Оформление реферата | Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.                     | 0,25 балла       |
|                     | Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см. | 0,25 балла       |
|                     | Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.                                | 0,25 балла       |
|                     | Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.                                  | 0,25 балла       |
|                     | Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.   | 0,25 балла       |

|                     |  |            |
|---------------------|--|------------|
|                     | Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2). |            |
| Содержание реферата | Информационная достаточность   | 0,5 балла  |
|                     | Соответствие материала теме и плану  | 0,25 балла |
|                     | Стиль и язык изложения (целесообразное использование)  | 0,5 балла  |
|                     | Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность  | 0,5 балла  |
|                     | Наличие выраженной собственной позиции   | 0,5 балла  |
|                     | Владение материалом  | 0,5 балла  |
|                     | Адекватность и количество использованных источников  | 0,5 балла  |

### Оценочное средство – разноуровневые практические работы

#### Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 5 баллов)

| Критерии                                | Показатели   | Шкала оценивания |
|---|--|------------------|
| Раскрытие предложенного плана           | План раскрыт в полном объеме в соответствии с тематикой контрольной работы   | 2                |
|   | План выполнен частично, или не в полном объеме отвечает тематике контрольной работы                                      | 1                |
|   | План контрольной работы не раскрыт и не отвечает тематике работы   | 0                |
| Знание источников и литературы по теме  | При выполнении контрольной работы использованы и проанализированы современные источники, соответствующие тематике работы | 1                |
|   | В ходе выполнения контрольной работы не использованы литературные источники, соответствующие тематике работы             | 0                |
| Достоверность представленного материала | Представленные в работе материалы соответствуют современной проблематике и достоверны реальной ситуации развития         | 1                |
|   | Представленные в работе материалы  | 0                |

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
|                                  | недостовверны и не соответствуют современной проблематике |   |
| Соответствие правилам оформления | Контрольная работа соответствует правилам оформления      | 1 |
|                                  | Контрольная работа не соответствует правилам оформления   | 0 |

### Оценочное средство – тестирование

Задания с выбором одного варианта ответа в тестовых заданиях оцениваются 1 баллом, задания с множественным выбором – по количеству верных ответов в зависимости от сложности вопроса от 1 до 2 баллов; неправильный ответ – 0 баллов. Баллы суммируются.

Тестовые оценки соотнесены с общепринятой пятибалльной системой:

- оценка «5» (отлично) выставляется обучающимся за верные ответы, которые составляют от 89,5% и более от общего количества баллов;
- оценка «4» (хорошо) соответствует результатам тестирования, которые содержат от 79,5 % до 89,49 % от общего количества баллов;
- оценка «3» (удовлетворительно) от 69,5 % до 79,49 % от общего количества баллов;
- оценка «2» (неудовлетворительно) соответствует результатам тестирования, содержащим менее 69,5 % от общего количества баллов.

Задания с развернутым, свободно формулируемым ответом при выполнении практических работ оцениваются следующим образом:

Отлично «5» - студент отлично ориентируется в пройденном материале, распознает и воспроизводит понятие (систему понятий); умеет применить понятие (систему понятий) при выполнении практического задания, может допустить технические описки.

Хорошо «4» - хорошо ориентируется в пройденном материале, распознает и воспроизводит понятие (систему понятий); умеет применить понятие (систему понятий) при выполнении практического задания, может допустить незначительные ошибки, технические описки.

Удовлетворительно «3» - ориентируется в пройденном материале, распознает

и воспроизводит понятие (систему понятий); умеет применить понятие (систему понятий) при выполнении практического задания, допускает ошибки в виде неточного или неполного ответа.

Неудовлетворительно «2» - плохо ориентируется в пройденном материале, распознает, но не воспроизводит понятие (систему понятий); не умеет применить понятие (систему понятий) при выполнении практического задания, допускает значительные ошибки, не может сформулировать ответ.

### **Оценочное средство – устный опрос**

**Оценка «отлично»** выставляется, если обучающийся дает полные ответы, показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.

**Оценка «хорошо»** выставляется при условии: обучающимся вопросы освещены полно, изложения материала логическое, обоснованное фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, обучающийся обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, когда обучающийся в целом овладел сутью вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи, но дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется в случае, когда обучающийся обнаружил несостоятельность осветить вопрос, вопросы освещены неправильно,

бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимание основной сути вопросов, выводы, обобщения.

## **Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **Оценочное средство – устный опрос**

Экзамен - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

### **Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания**

*(максимум – 5 баллов)*

| <b>Критерии</b>                      | <b>Показатели</b>  | <b>Шкала оценивания</b> |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| Степень раскрытия учебного материала | Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой | 1 балл                  |
|                                      | Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам   | 0,5 балла               |
|                                      | Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины  | 0,5 балла               |
|                                      | Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области   | 0,5 балла               |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области                                | 0,5 балла |
| Умение применять теоретический материал при решении практических задач | Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины | 0,5 балла |
|  | Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия  | 1 балл    |
|  | Представление обоснованных выводов при решении практических задач  | 0,5 балла |

#### **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 – реферат**

##### **Примерная тематика рефератов**

1. История развития лечебной физической культуры.
2. Роль ЛФК в восстановительной терапии
3. Средства и методы ЛФК
4. Классификация физических упражнений в ЛФК
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
9. Лечебная физическая культура при переломах и травмах суставов.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и травмах мягких тканей.
11. Лечебная физическая культура при ожогах, обморожениях.
12. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника и таза.
13. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.
14. Системы, методы, формы массажа.
15. Классификация приемов массажа.
16. Методы массажа
17. Формы и технология проведения сеансов массажа.
18. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.

##### **Оценочное средство – разноуровневые практические работы**

Практические работы по темам: «Оценка антропометрических показателей», «Врачебный контроль»; «Лечебная физическая культура».

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

**Примеры тестовых вопросов** (ключи к тестовым вопросам – см. Приложение):



| № п/п задания | Содержание тестового задания  | Варианты ответов  |
|---------------|---|---|
| 1.            | <u>Выберите один ответ:</u><br>Пульс взрослого в покое 120 ударов в мин. – это  | а. аритмия;<br>б. тахикардия;<br>в. норма;<br>г. брадикардия;   |
| 2.            | <u>Выберите один ответ:</u><br>Время подсчета пульса для наиболее достоверного результата (в сек.) при проведении медицинского осмотра                        | а. 5;<br>б. 10;<br>в. 45;<br>г. 60;   |
| 3.            | <u>Напишите правильный ответ:</u><br>Нормальные оптимальные показатели артериального давления у взрослого среднестатистического человека в покое (мм рт. ст.) | а. 70 / 40;<br>б. 130 / 100;<br>в. 120 / 80;<br>г. 150 / 130;   |
| 4.            | <u>Напишите правильный ответ:</u><br>Выберите пробы для оценки функционального состояния системы дыхания человека   | а. проба Генчи<br>б. проба Штанге<br>в. проба клиностатическая<br>г. проба Серкина<br>д. проба ортостатическая<br>е. проба Мартинэ - Кушелевского<br>ж. проба Шафрановского   |
| 5.            | <u>Выберите один или несколько ответов:</u><br>Выберите методы оценки функционального состояния системы дыхания человека                                      | а. спирография;<br>б. магнитно-резонансная томография (МРТ);<br>в. спирометрия;<br>г. подсчет изменения частоты дыхательных движений при нагрузке и в покое;<br>д. подсчет экскурсий грудной клетки;<br>е. электрокардиография; |
| 6.            | <u>Выберите один или несколько ответов:</u>   | а. 30-36;<br>б. 16-20;  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | Количество дыханий в одну минуту у взрослого человека (не спортсмена) в норме  | в. 22-28;<br>г. 10-12  |
| 7.  | <u>Допишите ответ:</u><br>Предельно допустимое количество ЧСС в одну минуту у 20-летнего спортсмена при проведении нагрузочного теста    | _____  |
| 8.  | <u>Допишите ответ:</u><br>Пульс хорошо тренированного 25-летнего спортсмена в покое 50 ударов в мин. – это ...                           | _____  |
| 9.  | <u>Выберите один или несколько ответов:</u><br>Выберите основные методы оценки функционального состояния системы кровообращения человека | а. фонокардиография,<br>б. электрокардиография,<br>в. пульсометрия<br>г. нагрузочные тесты,<br>д. спирометрия;   |
| 10. | <u>Выберите один или несколько ответов:</u><br>Выберите основные задачи нагрузочных тестов   | а. прогнозирование вероятности возникновения тех или иных конфликтов в команде;<br>б. прогнозирование вероятных спортивных результатов;<br>в. определение пригодности к занятиям тем или иным видом спорта;<br>г. прогнозирование вероятных затрат на содержание спортсмена в команде;<br>д. оценка функционального состояния кардиореспираторной системы спортсмена и ее резервов;<br>е. разработка профилактических мер для спортсменов; |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | <p>ж. определение работоспособности спортсмена;</p> <p>з. разработка и оценка реабилитационных мер для спортсменов;</p>  |
| 11. | <p><u>Допишите ответ:</u><br/>Если нагрузки превышают степень подготовленности спортсмена, то в сердечной мышце возникают нарушение кровообращения и неблагоприятные биохимические сдвиги, которые могут быть зафиксированы при проведении исследования в виде</p> | <hr/> <hr/>  |
| 12. | <p><u>Выберите один или несколько ответов:</u><br/>Антропометрия включает измерение</p>  | <p>а. силы мышц;</p> <p>б. температуры тела;</p> <p>в. окружностей частей тела;</p> <p>г. жизненной емкости легких;</p> <p>д. длины тела (роста);</p>                                |
| 13. | <p><u>Выберите один ответ:</u><br/>Функциональные пробы значительно расширяют диагностические возможности метода электрокардиографии. Они позволяют выявить</p>  | <p>а. дефекты физического воспитания;</p> <p>б. явные дефекты физического состояния;</p> <p>в. скрытые нарушения работы сердца;</p> <p>г. скрытые проблемы морального состояния;</p> |
| 14. | <p><u>Выберите один ответ:</u><br/>Количество дыхательных движений за одну минуту у ребенка 7 -10 лет в норме</p>  | <p>а. 20 - 25;</p> <p>б. 15 - 18;</p> <p>в. 18 - 20;</p> <p>г. 25 - 30;</p>  |
| 15. | <p><u>Выберите один или несколько ответов:</u><br/>Для самоконтроля и контроля на уроке физкультуры у занимающихся основной группы здоровья можно</p>  | <p>а. Индекс скелии;</p> <p>б. Индекс роста-весовой;</p> <p>в. Определение минутного объема крови (МОК)</p> <p>г. Пробу Штанге;</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | использовать функциональные пробы и тесты, а также определять индекс | д. Пробу РWC170<br>е. Пробы Ромберга;<br>ж. Одномоментные пробы (например, бег 15 сек в максимальном темпе);<br>з. Пробу Генчи; |
|--|--|---|

### Оценочное средство – устный опрос

#### Примерный перечень вопросов:

1. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.
2. Врачебно-педагогические наблюдения при занятиях физической культурой.
3. Исследование физического развития и методы оценки.
4. Понятие о медицинских группах. Критерии распределения школьников на группы для занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную).
5. Определение физической работоспособности и толерантности к скоростно-силовым нагрузкам.
6. Назначение и методика проведения простейших функциональных проб у лиц, занимающихся физической культурой.
7. Функциональные пробы и тесты, применяемые в спортивной практике. Проба с гипервентиляцией. Проба с задержкой дыхания.
8. Функциональные пробы для кардиореспираторной системы при физических нагрузках.
9. Функциональные пробы для определения скоростно-силовых качеств.
10. Роль ЛФК в восстановительной терапии.
11. Назначение ЛФК, показания, противопоказания.
12. Классификация физических упражнений.
13. Дозировка физических упражнений, режимы применения.
14. Средства и методы ЛФК.
15. Классификация физических упражнений.
16. Нагрузка. Дозирование нагрузок в ЛФК. Переносимость нагрузок и система восстановления после нагрузок.
17. История развития ЛФК в стране и мире.
18. Цели и задачи, средства и методы ЛФК.
19. Обязанности инструктора ЛФК. Разработка схем занятий ЛФК.
20. Требования, предъявляемые к кабинетам, залам и спортивным площадкам для проведения ЛФК.
21. Основные принципы медицинской реабилитации. ЛФК как фактор функциональной патогенетической терапии и средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации.
22. Основы методики применения физических упражнений с лечебной целью и в системе физической реабилитации.

23. Периоды лечебного применения физических упражнений. Характеристика лечебных режимов.

24. Оценка эффективности применения ЛФК. Показания и противопоказания к проведению ЛФК

25. Физиологическая кривая на занятиях ЛФК.

26. Визуальные признаки утомления.

27. Методы занятий ЛФК. Классификация физических упражнений в ЛФК.

28. Формы ЛФК в различных двигательных режимах. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК.

**Промежуточная аттестация**  
**Оценочное средство – устный опрос**  
**Форма – экзамен**

**Примерная тематика экзаменационных вопросов**

1. История развития лечебной физической культуры.
2. Обязанности инструктора ЛФК.
3. Роль ЛФК в восстановительной терапии
4. Назначение на ЛФК
5. Классификация физических упражнений
6. Дозировка физических упражнений
7. Средства ЛФК
8. Методы ЛФК
9. Тонизирующее влияние физических упражнений
10. Классификация ФУ по анатомическому признаку.
11. Классификация ФУ по характеру мышечного сокращения.
12. Классификация ФУ по характеру упражнений
13. Нагрузка. Дозирование нагрузок.
14. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
16. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения и расстройствах обмена веществ.
17. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
18. Переносимость нагрузок и система восстановления после нагрузок.
19. Лечебная физическая культура при переломах и травмах суставов.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов и травмах мягких тканей.
21. Лечебная физическая культура при ожогах, обморожениях.
22. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника и таза.
23. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии.

24. История развития массажа.
25. Анатомо-физиологическое обоснование массажа.
26. Гигиенические основы массажа.
27. Системы, методы, формы массажа.
28. Классификация приемов массажа, физиологическое влияние на ткани, органы и системы человека.
29. Техника и методика выполнения приемов.
30. Режим работы, продолжительность процедур массажа.
31. Использование средств для скольжения рук (мази, кремы, гели, тальк и т.д.).
32. Методы массажа
33. Формы массажа
34. Характеристика приема поглаживание.
35. Характеристика приема выжимание.
36. Характеристика приема разминание.
37. Характеристика приема растирание.
38. Последовательность выполнения приемов по участкам тела.
39. Формы и технология проведения сеансов массажа.
40. Приемы и виды спортивного массажа.
41. Приемы и виды лечебного массажа.
42. Приемы и виды гигиенического массажа.
43. Частные методики массажа отдельных участков тела.
44. Частные методики массажа в процессе спортивной деятельности, реабилитации.
45. Требования к массажисту, помещению и оборудованию для массажа.
46. Показания и противопоказания к проведению массажа.
47. Предварительный массаж. Виды и методики.
48. Восстановительный массаж. Виды и методики.
49. Тренировочный массаж. Виды и методики.

**Ключи к тестовым вопросам**

| <b>Номер вопроса</b> | <b>Ответ</b>        |
|----------------------|---------------------|
| 1                    | б                   |
| 2                    | г                   |
| 3                    | в                   |
| 4                    | а, б, г, ж          |
| 5                    | в,г,д               |
| 6                    | б                   |
| 7                    | 170                 |
| 8                    | норма               |
| 9                    | а, б, в, г          |
| 10                   | б, в, д, е, ж       |
| 11                   | электрокардиограммы |
| 12                   | а, в, г, д          |
| 13                   | в                   |
| 14                   | а                   |
| 15                   | а, б, в, г, е, ж, з |