

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Горбунова О.В., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Olga.Gorbunova@vvsu.ru

Гудков Ю.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Yuriy.Gudkov@vvsu.ru

Дьяконова Т.М., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Tamara.Dyakonova@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)
Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000E7823B
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре применительно к различным видам урочной и внеурочной деятельности.

Задачи:

- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;

- обеспечить усвоение студентами основ знаний в области теории и методики детско-юношеского спорта как одного из видов внеурочной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации занятий;

- развить умение осуществлять планирование, управление и контроль тренировочным процессом, в том числе с применением цифровых технологий.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД1	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»
		ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	РД2	Умение	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том	РД3	Умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий

		числе информационные		
--	--	-------------------------	--	--

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование толерантности и уважения к представителям различных национальностей и культур, проживающих в России	Взаимопомощь и взаимоуважение	Доброжелательность и открытость
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Высокие нравственные идеалы	Активная жизненная позиция
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Созидательный труд	Дисциплинированность
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Достоинство	Доброжелательность и открытость

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогическое совершенствование» реализуется в Части, формируемая участниками образовательных отношений. Требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, формируемых при параллельном прохождении курсов «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)».

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО		Часть УП	Семестр (ОФО)	Трудоемкость	Объем контактной работы (час)	СРС	
------------------	--	----------	---------------	--------------	-------------------------------	-----	--

	Форма обучения		или курс (ЗФО, ОЗФО)	(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			Форма аттестации
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	1	3	73	18	54	0	1	0	35	3
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	2	3	73	18	54	0	1	0	35	3
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	3	3	73	18	54	0	1	0	35	3
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	4	3	73	18	54	0	1	0	35	3
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	5	3	73	24	48	0	1	0	35	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

10	Теоретические и практические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	РД2	4	14	0	9	Собеседование
11	Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками	РД2	6	14	0	9	Разноуровневые задачи и задания, собеседование
12	Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с набивными мячами	РД2	4	14	0	9	Разноуровневые задачи и задания
13	Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с теннисными мячами	РД2	4	12	0	8	Разноуровневые задачи и задания
4 семестр							
14	Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта	РД3	2	6	0	5	Собеседование, тест
15	Система воспитательной деятельности спортивного педагога	РД3	2	8	0	6	Собеседование, тест
16	Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся	РД2	4	10	0	12	Практическая работа, кейс-задачи
17	Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке	РД2	10	30	0	12	Практическая работа, тест
5 семестр							
18	Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре	РД2	4	8	0	5	Собеседование
19	Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с применением фитнес-программы	РД2	6	10	0	6	Разноуровневые задачи и задания
20	Методические основы проведения учебных занятий с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам	РД1	4	10	0	8	Разноуровневые задачи и задания
21	Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	РД1	6	10	0	8	Разноуровневые задачи и задания

22	Способы проведения массовых оздоровительных, физкультурных, спортивных соревнований, виды, классификация	РДЗ	4	10	0	8	Практическая работа, собеседование
Итого по таблице			96	264	0	175	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

1 семестр

Тема 1 Основы адаптивной физической культуры.

Содержание темы: Адаптивное физическое воспитание. Медицинский и педагогический контроль. Двигательная рекреация. Двигательная реабилитация и адаптивный спорт.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

Тема 2 Лечебная Физическая культура.

Содержание темы: Общая характеристика метода лечебной физической культуры. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений. Показания и противопоказания к назначению лечебной физической культуры. Средства лечебной физической культуры. Формы и методы лечебной физической культуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

Тема 3 Реабилитация, ее направленность, подразделения.

Содержание темы: Медико-социальное направление реабилитации. Роль и место лечебной физической культуры в системе медицинской реабилитации. Система поэтапной реабилитации больных. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

Тема 4 Формы организации лечебной физической культуры.

Содержание темы: Формы организации занятий физическими упражнениями. Урочная форма. Неурочные формы. Рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Физическая реабилитация в условиях специальных образовательных учреждений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию.

2 семестр

Тема 5 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.

Содержание темы: Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.). Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастико-атлетическое (классическая аэробика, стп-аэробика и др.); - танцевальное

(джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

Тема 6 Методика построения занятий на различные физические способности.

Содержание темы: Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, выполнение вопросов по теме.

Тема 7 Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика, Fitball, BOSU.

Содержание темы: Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика. Структура построения занятия, высокоинтенсивной интервальной тренировки. Чередование аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU. Fitball силовой урок с использованием специального надувного фитнес-мяча. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность. Силовая программа с использованием балансировочного тренажера BOSU. Структура построения занятия. Режим занятия и его интенсивность. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 8 Особенности проведения фитнес-программы силовой направленности.

Содержание темы: Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP BODYPUMP (БОДИПАМП). Структура построения занятия как разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели). Варианты и методы проведения тренинга. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt. Структура построения занятия как разновидности силовой аэробики. Режим занятия по системе Body Sculpt и его интенсивность. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON. Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность. Особенности проведения фитнес-программы Body Work. Структура построения занятия, направленная на увеличение силовой выносливости. Режим занятия и его интенсивность (кардионагрузка и силовая нагрузка). .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 9 Особенности проведения фитнес-программы Stretch.

Содержание темы: STRETCH (СТРЕЙТЧ) - практика растягивания и расслабления. Структура построения занятия. Методы развития гибкости. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras. Athletic Stretch — это функциональная программа, направленная

на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений). Структура построения занятия. Методы развития физических качеств. Режим занятия и его интенсивность. Специфика программы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

3 семестр

Тема 10 Теоретические и практические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием.

Содержание темы: Цель, задачи физического воспитания обучающихся на урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием.. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности с нестандартным оборудованием.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

Тема 11 Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками.

Содержание темы: Цель, задачи физического воспитания обучающихся на урочных и внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности с утяжеленными гимнастическими палками.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию, выполнение вопросов по теме.

Тема 12 Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с набивными мячами.

Содержание темы: Цель, задачи физического воспитания обучающихся на урочных и внеурочных занятий физической культуры с набивными мячами. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности с набивными мячами.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 13 Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с теннисными мячами.

Содержание темы: Цель, задачи физического воспитания обучающихся на урочных и внеурочных занятий физической культуры с теннисными мячами. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности с теннисными мячами.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

4 семестр

Тема 14 Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта.

Содержание темы: Виды профессиональной деятельности спортивного педагога.

Этапы осуществления профессиональной деятельности спортивного педагога в учебно-воспитательном процессе. Стили педагогического общения. Специфика деятельности спортивного педагога. Профессиональные способности спортивного педагога. Личностные способности спортивного педагога. Педагогические аспекты деятельности бакалавров физической культуры.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию и тестированию.

Тема 15 Система воспитательной деятельности спортивного педагога.

Содержание темы: Сущность, закономерности и принципы процесса воспитания. Методы воспитания в педагогике физической культуры и спорта. Средства воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта. Воспитательная деятельность педагога в процессе учебно-тренировочных занятий. Формирование чувства долга и ответственности на занятиях физической культурой и спортом. Воспитание самостоятельности школьников в физкультурно-спортивной деятельности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию и тестированию.

Тема 16 Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся.

Содержание темы: Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся, Мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Способы формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Средства и Методы формирования эффективного взаимодействия в команде спортсменов. Формирование слаженного спортивного коллектива.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 17 Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Содержание темы: Педагогические ситуации и способы их решения. Особенности стратегий решения педагогических ситуаций. Классификация и оценка универсальных учебных действий (УУД). Способы формирования универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры. Способы развития коммуникативных способностей на занятиях по физической культуре.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тестированию и выполнение вопросов по теме.

5 семестр

Тема 18 Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре.

Содержание темы: Задачи воспитания физических качеств школьников. Методические положения воспитания физических качеств у обучающихся школьного возраста. Методические подходы к воспитанию быстроты у обучающихся школьного возраста. Методические подходы к воспитанию гибкости у обучающихся школьного возраста. Методические подходы к воспитанию ловкости у обучающихся школьного возраста. Методические подходы к воспитанию выносливости у обучающихся школьного возраста. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию.

Тема 19 Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с применением фитнес-программы.

Содержание темы: Особенности проведения фитнес-программы и структура построения занятия, высокointенсивной интервальной тренировки. Чередование аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 20 Методические основы проведения учебных занятий с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Содержание темы: Медицинские группы для занятий физической культурой. Методические положения проведения уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам. Определение особенностей проведения уроков с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 21 Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием.

Содержание темы: Цель, задачи физического воспитания обучающихся на урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием.. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности с нестандартным оборудованием.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 22 Способы проведения массовых оздоровительных, физкультурных, спортивных соревнований, виды, классификация.

Содержание темы: Соревнования и соревновательная деятельность спортсменов. Виды соревнований и объем соревновательной деятельности. Компоненты

соревновательной деятельности. Направления тактического совершенствования и варианты тактики спортсменов. Подготовка к соревнованиям (план спортивных мероприятий).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекционные и практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к собеседованию. Выполнение вопросов по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная подготовка играет большую роль при освоении данной дисциплины, подготовка к лекционным и практическим занятиям позволяет: расширить кругозор; ознакомиться со значительным количеством литературы; способствует приобретению студентами навыков самостоятельного творческого решения практических задач; развивает мышление; приобщает будущего бакалавра к практической деятельности в рамках выбранного направления.

Самостоятельная работа студента включает в себя ряд составляющих:

1. Освоение теоретического материала в соответствии с рекомендованной литературой, а также презентационными материалами.

2. Подготовка материала для решения практических задач на практических занятиях.

Самостоятельная работа по темам лекционных и практических занятий включает в себя следующие виды работы:

1. Составление комплексов упражнений по заданной тематике.
2. Составление фрагментов плана тренировочного занятия.
3. Составление фрагментов плана занятия по физической культуре.
4. Оформление протокола соревнования.
5. Составление положения о спортивно-массовом мероприятии.
6. Собеседование, тестирование и устные и письменные опросы.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Вандышева, О. Д. Физическая культура: практикум : учебное пособие / О. Д. Вандышева, В. И. Вандышев. — Челябинск : ЮУТУ, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262175> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Теория и методика физической культуры: курс лекций : учебно-методическое пособие / составители В.В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : ТГПУ, 2021. — 243 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253685> (дата обращения: 09.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. В. В. Сизоненко. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ. ГИМНАСТИКА. Учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] , 2022 - 115 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-gimnastika-508777>
2. Горячева Н. Л. Физическая подготовка в спортивной акробатике : Учебно-методические пособия [Электронный ресурс] : Волгоградская государственная академия физической культуры , 2020 - 197 - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/173443>

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
2. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
4. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Мультимедийный комплект №2 в составе: проектор Casio XJ-M146, экран 180*180, крепление потолочное

Программное обеспечение:

- ABBYY FineReader 10 Professional Russian
- Microsoft Office 2010 Standard Russian
- PDF Converter

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)	ПКР-1 : Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)
		ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО
		ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКР-1 «Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код ре- з- та	Тип ре- з- та	Результат	
ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД 1	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	Перечисляет этапы обучения, дает содержательную характеристику учебным заданиям для разучивания, совершенствования и контроля осваиваемых двигательных действий
ПКР-1.2п : Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	РД 2	умение	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	Составляет план-конспекты уроков по физической культуре, сценарии спортивно-оздоровительных мероприятий, разрабатывает методическое сопровождение занятий с указанием содержательного наполнения учебных заданий и параметров нагрузки
ПКР-1.3п : Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	РД 3	умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	Разрабатывает методические документы применения прикладное программное обеспечение; использует электронные мобильные средства мониторинга

хнологии обучения, в том числе информационные		жнениями с использованием цифровых технологий	га реакции организма занимающегося на нагрузку, цифровые устройства для фиксации и оценивания техники двигательных действий обучающихся
---	--	---	---

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения			
РД1	Знание : Знает последовательность реализации и содержательное наполнение учебного материала по предмету «Физическая культура»	1.1. Основы адаптивной физической культуры	Разноуровневые задачи и задания Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания Тест
			Собеседование Собеседование
			Собеседование Тест
			Тест Собеседование
			Тест Тест
	1.2. Лечебная Физическая культура	Разноуровневые задачи и задания Собеседование	Собеседование
		Разноуровневые задачи и задания Собеседование	Тест
		Собеседование Собеседование	Собеседование
		Собеседование Тест	Тест
		Тест Тест	Собеседование
	1.3. Реабилитация, ее направленность, подразделения	Разноуровневые задачи и задания Разноуровневые задачи и задания	Собеседование Тест
		Собеседование	Собеседование

			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
	1.4. Формы организации лечебной физической культуры		Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
	2.6. Методика построения занятий на различные физические способности.		Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
	2.7. Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика, Fitball, BOSU.		Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
	2.8. Особенности проведения фитнес-программы силовой направленности.		Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование

			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		2.9. Особенности проведения фитнес-программы Stretch	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		5.20. Методические основы проведения учебных занятий с обучающимся, отнесенными к различным медицинским группам	Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
		5.21. Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
		РД2 Умение : Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований	Собеседование	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задачи и задания	Практическая работа
		3.10. Теоретические и практические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

современных образовательных стандартов		Разноуровневые задачи и задания	Тест
		Собеседование	Кейс-задача
		Собеседование	Практическая работа
		Собеседование	Собеседование
		Собеседование	Тест
		Тест	Кейс-задача
		Тест	Практическая работа
		Тест	Собеседование
		Тест	Тест
		Разноуровневые задачи и задания	Кейс-задача
3.11. Методические особенности проведения очных и внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками		Разноуровневые задачи и задания	Практическая работа
		Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		Разноуровневые задачи и задания	Тест
		Собеседование	Кейс-задача
		Собеседование	Практическая работа
		Собеседование	Собеседование
		Собеседование	Тест
		Тест	Кейс-задача
		Тест	Практическая работа
		Тест	Собеседование
3.12. Методические особенности проведения очных и внеурочных занятий физической культуры с набивными мячами		Разноуровневые задачи и задания	Кейс-задача
		Разноуровневые задачи и задания	Практическая работа
		Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

			Разноуровневые задания и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		3.13. Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с теннисными мячами	Разноуровневые задания и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задания и задания	Практическая работа
			Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		4.16. Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся	Разноуровневые задания и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задания и задания	Практическая работа
			Разноуровневые задания и задания	Собеседование

			Разноуровневые задания и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
4.17. Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке			Разноуровневые задания и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задания и задания	Практическая работа
			Разноуровневые задания и задания	Собеседование
			Разноуровневые задания и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
5.18. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре			Разноуровневые задания и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задания и задания	Практическая работа
			Разноуровневые задания и задания	Собеседование

			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		5.19. Методические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с применением фитнес-программы	Разноуровневые задачи и задания	Кейс-задача
			Разноуровневые задачи и задания	Практическая работа
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Кейс-задача
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Кейс-задача
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
РДЗ	Умение : Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с исп	2.5. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	Практическая работа	Практическая работа
			Практическая работа	Собеседование
			Практическая работа	Тест

ользованием цифровых технологий	Собеседование	Практическая рабо та	
	Собеседование	Собеседование	
	Собеседование	Тест	
	Тест	Практическая рабо та	
	Тест	Собеседование	
	Тест	Тест	
4.14. Специфика деятельно сти педагога в сфере физической культуры и спорта		Практическая рабо та	Практическая рабо та
		Практическая рабо та	Собеседование
		Практическая рабо та	Тест
		Собеседование	Практическая рабо та
		Собеседование	Собеседование
		Собеседование	Тест
		Тест	Практическая рабо та
		Тест	Собеседование
		Тест	Тест
4.15. Система воспитате льной деятельности спортивного педагога		Практическая рабо та	Практическая рабо та
		Практическая рабо та	Собеседование
		Практическая рабо та	Тест
		Собеседование	Практическая рабо та
		Собеседование	Собеседование
		Собеседование	Тест
		Тест	Практическая рабо та
		Тест	Собеседование
		Тест	Тест

			Практическая рабо та	Практическая рабо та
			Практическая рабо та	Собеседование
			Практическая рабо та	Тест
		5.22. Способы проведен ия массовых оздоровите льных, физкультурных, спортивных соревнован ий, виды, классификаци я	Собеседование	Практическая рабо та
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Практическая рабо та
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство					
	Собеседование (по 5 баллов за каждое)	Тест	Собеседование (по 10 баллов за каждое)	Собеседование (Кейс-задачи)	Тест	Итого
Лекции	20					20
Практические занятия			20	20		40
Самостоятельная работа		10				10
Промежуточная аттестация			20		10	30
Итого	20	10	40	20	10	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умеет применять их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным к

		омпетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировани и знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворите льно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недос таточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворите льно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или прак тически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры тестовых заданий

Семестр 1

Тест №1

1. В норме центр тяжести человека располагается:

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота
4. в области таза
5. в области стоп

2. Функции позвоночника:

1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
5. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

1. жевательные мышцы
2. мимические мышцы
3. жевательные и мимические мышцы
4. жевательные мышцы и слюнные железы
5. кожу щек

4. Массаж является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом иглорефлексотерапии
4. методом физиотерапевтического лечения
5. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация - это:

1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД

6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

1. стоя
2. сидя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

1. сидя

2. стоя
3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. на четвереньках

8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:

1. рефлекторными
2. идеомоторными
3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

Тест №2

1. В норме центр тяжести человека располагается:

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота
4. в области таза
5. в области стоп

2. Функции позвоночника:

1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
5. все верно

3. Лицевой нерв иннервирует:

1. жевательные мышцы
2. мимические мышцы
3. жевательные и мимические мышцы
4. жевательные мышцы и слюнные железы
5. кожу щек

4. Массаж является:

1. средством ЛФК
2. формой ЛФК
3. методом иглорефлексотерапии
4. методом физиотерапевтического лечения
5. физическим упражнением

5. Медицинская реабилитация - это:

1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав

4. улучшение тонуса мышц

5. улучшение АД

6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

1. стоя

2. сидя

3. лежа на спине

4. лежа на животе

5. с предметами

7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:

1. сидя

2. стоя

3. лежа на спине

4. лежа на животе

5. на четвереньках

8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:

1. рефлекторными

2. идеомоторными

3. изометрическими

4. пассивными

5. на расслабление

9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:

1. идеомоторными

2. изометрическими

3. рефлекторными

4. пассивными

5. симметричными

10. Действие корригирующих упражнений:

1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата

2. укрепляют мышечный корсет

3. увеличивают объем движений

4. улучшает отхождение мокроты

5. улучшает настроение

11. Метание относится к упражнениям:

1. гимнастическим

2. спортивно-прикладным

3. игровым

4. корригирующим

5. дыхательным

12. "Ближний туризм" является:

1. средством ЛФК

2. формой ЛФК

3. методом ЛФК

4. основным упражнением

5. основным двигательным режимом

13. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

1. потливость

2. подъем АД

3. изменение координации движения

4. замедленность движений

5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

14. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 50 ед./день
2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
5. 33 ед./день

15. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:

1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день
4. 25 ед./день
5. 36 ед./день

16. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:

1. до наложения гипса
2. на следующие сутки после наложения гипса
3. после снятия гипса
4. по желанию больного
5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

17. Пассивными называют упражнения:

1. выполняемые с незначительным усилием
2. с помощью инструктора
3. мысленные или усилием воли
4. на велотренажере
5. с предметами

18. К дыхательным упражнениям относятся:

1. корригирующие
2. деторсионные
3. симметричные
4. звуковые
5. идеомоторные

19. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:

1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
3. звуковые дыхательные упражнения
4. дренажные упражнения
5. статические дыхательные упражнения

20. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных с сколиотической болезнью является:

1. исходное положение сидя
2. исходное положение стоя
3. коленно-локтевое исходное положение
4. исходное положение лежа на спине
5. исходное положение лежа на животе

21. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:

1. идеомоторные упражнения
2. дыхательные упражнения
3. корригирующие упражнения
4. динамические упражнения

5. упражнения с сопротивлением

22. К средствам ЛФК относятся:

1. бег
2. занятия спортом
3. плавание
4. физические упражнения и массаж
5. сеансы релаксации

23. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:

1. упражнения для мышц туловища
2. упражнения для плечевого пояса
3. дыхательные упражнения
4. упражнения для мышц кисти и стопы
5. упражнения для брюшного пресса

24. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:

1. щадящие
2. вводный основной
3. вводный заключительный
4. подготовительный
5. вводный, основной, заключительный

25. Различают следующие этапы реабилитации:

1. госпитальный санаторный
2. постельный санаторный
3. поликлинический, госпитальный
4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
5. постельный, полупостельный, амбулаторный

26. Звуковые упражнения оказывают:

1. дренажное действие
2. корригирующее действие
3. расслабляющее действие
4. стимулирующее действие
5. рефлекторное действие

27. Физические упражнения оказывают:

1. расслабляющее действие
2. стимулирующее действие
3. дренажное действие
4. корригирующее действие
5. все верно

28. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

1. щадящий режим
2. щадяще-тренирующий режим
3. амбулаторный режим
4. строгий постельный режим
5. подготовительный режим

29. При спастических запорах используются упражнения:

1. на укрепление мышц брюшного пресса
2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
4. с использованием разгрузочных исходных положений
5. с отягощением

30. При занятиях ЛФК при дискинезии желче-выводящих путей оптимальным является исходное положение:

1. лежа на левом боку

2. стоя
3. сидя
4. лежа на спине
5. лежа с приподнятым головным концом

31. Лечение положением используется:

1. при инфаркте
2. при инсульте
3. при бронхиальной астме
4. при переломе луча в типичном месте
5. при острой пневмонии

32. Корригирующие упражнения используются:

1. для симметричного укрепления мышц
2. для расслабления мышц
3. для улучшения отхождения мокроты
4. для улучшения настроения
5. для увеличения амплитуды движения

33. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:

1. для больных с бронхиальной астмой
2. для больных с острой пневмонией
3. для больных с переломом луча в типичном месте
4. для больных с острым бронхитом
5. для больных с ОРЗ

34. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:

1. на равновесие и координацию
2. корригирующим
3. дренажным
4. изометрическим
5. идеомоторным

35. Действие маховых упражнений способствует:

1. устранению болевого синдрома
2. улучшению настроения
3. улучшению откашливания мокроты
4. расслаблению мышц и увеличению объему движений
5. повышению АД

36. Динамические упражнения по степени активности делятся на:

1. статические и динамические
2. диафрагмальные и дренажные
3. идеомоторные и симметричные
4. гимнастические и спортивные
5. активные и пассивные

37. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:

1. лечебные ванны
2. воздушные ванны
3. антропометрия
4. динамометрия
5. гониометрия

38. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:

1. уровень АД
2. ЧСС
3. частота дыхания

- 4. вес, рост
- 5. температура тела

39. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:

- 1. 10%
- 2. 20%
- 3. 95%
- 4. 50%
- 5. 100%

40. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:

- 1. при гипертонической болезни
- 2. при гипотонической болезни
- 3. при атоническом колите
- 4. при калькулезном холецистите
- 5. при дискинезии желчевыводящих путей по гипомоторному типу

41. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

- 1. при инфаркте миокарда
- 2. при гипертонической болезни
- 3. в бессознательном состоянии
- 4. при инсульте
- 5. при неврите лицевого нерва

42. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:

- 1. упражнения с отягощением
- 2. упражнения на координацию
- 3. идеомоторные упражнения
- 4. упражнения на расслабление
- 5. дыхательные упражнения

43. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:

- 1. профилактика пневмонии
- 2. предупреждение образования спаек
- 3. улучшение настроения
- 4. увеличение ЧСС
- 5. увеличение ЖЕЛ

44. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:

- 1. при наличии одышки
- 2. при ЧСС более 130 уд./мин.
- 3. при температуре 37,5
- 4. при слабости
- 5. при головной боли

45. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:

- 1. динамические
- 2. звуковые
- 3. дренажные
- 4. диафрагмальные
- 5. с предметами

46. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:

- 1. прыжки
- 2. наклоны туловища вперед
- 3. приседания
- 4. повороты туловища на бок

5. повороты головы

47. При спланхнотозе противопоказаны:

1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

48. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:

1. сразу после еды
2. через 4 часа после еды
3. в любое время
4. через 2 часа после еды
5. после сна

49. Лечебная гимнастика противопоказана:

1. при плохом настроении
2. при кровотечении
3. при нарушении сна
4. при запорах
5. при бронхиальной астме

50. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:

1. сидя
2. стоя
3. лежа на животе
4. коленно-локтевое
5. любое

51. Нарушение осанки - это:

1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
3. появление торсии позвонков
4. уменьшение поясничного лордоза
5. увеличение поясничного лордоза

52. Торсия позвонков наблюдается:

1. при остеохондрозе
2. при нарушениях осанки
3. при болезни Бехтерева
4. при плоскостопии
5. при сколиотической болезни

53. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:

1. пассивные упражнения на большую ногу
2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
3. упражнения с сопротивлением
4. упражнения с отягощением
5. дыхательные упражнения

54. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:

1. при отечности суставов
2. при ограничении объема движений
3. при температуре 37
4. при резкой болезненности
5. при плохом настроении

55. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:

1. индивидуальность
2. самостоятельные занятия
3. групповые занятия
4. систематичность
5. занятия по настроению

56. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном переартрите является:

1. восстановить движение в суставе
2. снизить температуру
3. улучшить настроение
4. восстановить мышечную силу
5. изолировать движение

57. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:

1. корригирующие
2. симметричные
3. рефлекторные
4. дыхательные
5. изометрические

58. Упражнения, тренирующие мышечную силу:

1. пассивные
2. дыхательные
3. облегчающие
4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
5. релаксирующие

59. Медицинский массаж относится:

1. к физиотерапевтическому лечению
2. к мануальной терапии
3. к средствам лечебной физкультуры
4. к формам лечебной физкультуры
5. к терренкуру

Краткие методические указания

Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Далее проводятся индивидуальные беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. После этого студентам выдаются тестовые опросники для самостоятельного прохождения тестирования или преподаватель зачитывает вопросы очно, и затем проводит проверку результатов. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	4	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах до пущены существенные ошибки

3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах до пущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.2 Примеры тестовых заданий

1 семестр

Тест итоговый №3

1. Какова норма времени для врача ЛФК на обследование одного больного?

1. 10 минут
2. 20 минут
3. 30 минут
4. 12 минут
5. 15 минут

2. Какова норма площади на 1 занимающегося больного в ЛФК?

1. 2 кв.м
2. 4 кв.м
3. 8 кв.м
4. 3 кв.м
5. 5 кв.м

3. Какова характерная особенность метода ЛФК?

1. использование лечебного массажа
2. использование специальных исходных положений
3. использование физических упражнений
4. использование иглорефлексотерапия
5. использование физиотерапевтического лечения

4. Какие функциональные тесты используются в ЛФК?

1. антропометрия
2. гониометрия
3. соматоскопия
4. спирография
5. плантография

5. Каковы средства ЛФК?

1. физические упражнения
2. подвижные игры
3. закаливающие процедуры
4. занятия на тренажере
5. лечебное плавание

6. Каков механизм лечебного действия физических упражнений?

1. физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы
2. физические упражнения повышают мышечный тонус
3. физические упражнения оказывают универсальное действие
4. психологический
5. расслабляющий

7. Что относится к формам ЛФК?

1. занятие дыхательной гимнастикой
2. контрастное закаливание
3. механотерапия
4. массаж
5. мануальная терапия

8. Какие упражнения малой интенсивности?

1. динамические дыхательные упражнения

2. активные упражнения в дистальных отделах конечностей

3. упражнения на велотренажере

4. идиомоторные упражнения

5. упражнения с гантелями

9. Какой двигательный режим относится к стационарному периоду лечения?

1. свободный режим

2. щадящий режим

3. тренирующий режим

4. постельный режим

5. щадяще-тренирующий режим

10. Что является единицей нормирования работы по ЛФК?

1. процедура лечебной гимнастики

2. процедурная единица

3. время теста с физической нагрузкой

4. количество пациентов

5. количество групп ЛФК в смену

11. Какие методы определения эффективности занятия ЛФК применяют?

1. изменение частоты пульса

2. антропометрия

3. тесты со стандартной физической нагрузкой

4. ортостатическая проба

5. хорошее настроение

12. Какие моменты включает функциональная проба Мартинэ?

1. бег на месте в течение 3-х минут

2. 20 приседаний за 30 секунд с выбросом рук вперед

3. физическая нагрузка на велотренажере

4. задержка дыхания

5. измерение артериального давления

13. Какие функциональные тесты относятся к специальным?

1. субмаксимальный нагрузочный тест PWC 150-170

2. ортостатическая и клиноортостатическая пробы

3. подсчет пульса и изменение АД в динамике

4. холодовая проба

5. проба Мартинэ

14. С какого дня заболевания назначают специальный комплекс лечебной гимнастики при трансмуральном инфаркте миокарда?

1. через сутки

2. через неделю

3. индивидуально

4. перед выпиской

5. в конце месяца

15. Каково противопоказание для перевода больного инфарктом миокарда на следующую ступень физической активности?

1. отрицательная динамика ЭКГ

2. положительная динамика ЭКГ

3. отсутствие осложнений заболевания

4. плохое настроение

5. лишний вес

16. Комплекс лечебной гимнастики N1 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в дистальных отделах конечностей

2. движения в конечностях в полном объеме
3. физические упражнения на натуживание
4. трудотерапия
5. упражнения с отягощением

17. Комплекс лечебной гимнастики N2 при инфаркте миокарда включает следующие физические упражнения:

1. физические упражнения в смене исходных положений лежа-сидя-лежа
2. физические упражнения с гимнастическими предметами в исходном положении стоя
3. дозированная ходьба
4. только исходное положение лежа
5. исходное положение на снарядах

18. Комплекс лечебной гимнастики N3 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. физические упражнения на дистальные отделы конечностей
2. дозированная ходьба по коридору стационара
3. занятия на тренажерах
4. движения в конечностях
5. симметричные упражнения

19. Комплекс лечебной гимнастики N4 при инфаркте миокарда включает следующее:

1. маховые упражнения
2. упражнения с отягощением
3. дренажные дыхательные упражнения
4. упражнения с сопротивлением
5. упражнения на мелкие группы мышц

20. Какой основной вид физической нагрузки применяют на санаторном этапе реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда?

1. подвижные игры
2. силовые упражнения
3. дозированная тренировочная ходьба
4. трудотерапия
5. занятия на велотренажере

21. Что является противопоказанием к назначению разных форм ЛФК при гипертонической болезни?

1. гипертонический криз
2. единичные экстрасистолы
3. АД 180/100 мм.рт.ст.
4. АД 105/75 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

22. Что относится к специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни?

1. упражнения со статическим и динамическим усилием
2. дыхательные упражнения статического и динамического характера
3. упражнения на дистальные отделы конечностей
4. упражнения на расслабление
5. упражнения с предметом

23. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при острой пневмонии?

1. кашель с мокротой
2. субфебрильная температура
3. тахикардия (пульс выше 100 уд. в мин.)
4. потливость

5. плохой сон

24. Задачи ЛФК на постельном режиме при острой пневмонии:

1. профилактика ателектазов

2. рассасывание экссудата

3. уменьшение дыхательной недостаточности

4. уменьшение кашля

5. нормализация ЧСС

25. Какие физические упражнения являются специальными на свободном режиме при острой пневмонии?

1. упражнения в расслаблении

2. динамические дыхательные упражнения

3. статические дыхательные упражнения

4. идеомоторные упражнения

5. симметричные упражнения

26. Какое исходное положение при появлении предвестников приступа бронхиальной астмы?

1. исходное положение лежа на животе

2. исходное положение сидя, положив руки на стол

3. исходное положение основная стойка

4. исходное положение на боку

5. исходное положение на четвереньках

27. Какие дыхательные упражнения способствуют растяжению спаек при экссудативном плевrite?

1. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на больной стороне

2. динамические дыхательные упражнения с подъемом руки на здоровой стороне

3. звуковая дыхательная гимнастика

4. изометрические упражнения

5. упражнения на расслабление

28. Какие противопоказания к назначению ЛФК при ХНЗЛ по тренирующему режиму?

1. одышка при ходьбе в медленном и среднем темпе

2. одышка при подъеме на лестницу в среднем и ускоренном темпе

3. одышка при выполнении физических упражнений с гимнастическими предметами в среднем темпе

4. увеличение АД до 130/80 мм.рт.ст.

5. плохое настроение

29. Какие специальные упражнения при спланхноптозе?

1. подскоки, прыжки

2. физические упражнения для тазового дна

3. физические упражнения с отягощением

4. упражнения с отягощением

5. упражнения на расслабление

30. Какой курс лечения при спланхноптозе?

1. 10 дней

2. 1 месяц

3. год и более

4. 2 месяца

5. 5 месяцев

31. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при язвенной болезни желудка 12-перстной кишки?

1. "дегтярный" стул

2. наличие "ниши" на рентгенограмме

3. Боли, зависящие от приема пищи
4. плохой аппетит
5. запоры

32. Каковы особенности методики ЛФК при спастических запорах?

1. необходимость частой смены исходных положений
2. необходимость выбора разгрузочных исходных положений
3. необходимость статических мышечных напряжений
4. занятия на снарядах
5. только индивидуальные занятия

33. Какие особенности методики ЛФК при атонических запорах?

1. упражнения в расслаблении
2. упражнения с ограниченной амплитудой движений
3. акцент на упражнения для мышц живота
4. продолжительность занятия 10 минут
5. упражнение на растягивание

34. Что способствуют лучшему опорожнению желчного пузыря?

1. статические дыхательные упражнения
2. динамические дыхательные упражнения
3. диафрагмальное дыхание
4. упражнения на расслабление
5. исходное положение сидя

35. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при ожирении?

1. наличие одышки при физической нагрузке
2. обострение сопровождающего калькулезного холецистита
3. алиментарное ожирение III степени
4. вес 95 кг
5. ЧСС 90 уд./мин.

36. Каковы особенности методики ЛФК при ожирении?

1. назначение общего массажа
2. применение механотерапии
3. общая физическая нагрузка должна быть субмаксимальной и индивидуальной
4. занятия на тренажерах
5. контроль веса

37. Каковы основные пути борьбы с ожирением?

1. баня с интенсивным общим массажем
2. физическая активность и рациональная диета
3. длительные курсы голодания
4. занятия "бегом"
5. посещение тренажерного зала

38. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при сахарном диабете?

1. жажда и полиурия
2. чувство слабости
3. наличие в моче ацетона
4. сахар крови более 5,5 г/л
5. сопутствующее ожирение

39. Какие наиболее терапевтические методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. дыхательная гимнастика
2. специальная лечебная гимнастика
3. малоподвижные игры
4. терренкур
5. мануальная терапия

40. Каковы особенности методики ЛФК в клинике нервных болезней?

1. использование в основном пассивных упражнений
2. лечение движением при нарушении функции движения
3. применение ЛФК после стабилизации общего состояния больного
4. упражнения с предметами
5. дыхательные упражнения

41. Каковы особенности методики ЛФК при спастических парезах?

1. лечение положением
2. применение пассивных упражнений
3. применение активных упражнений
4. упражнения на тренажерах
5. упражнения с отягощением

42. Каковы особенности методики ЛФК при невритах?

1. применение упражнений с отягощением
2. применение облегченных исходных положений
3. применение в основном дыхательных упражнений
4. применение исходного положения сидя
5. применение упражнений с гантелями

43. Каковы сроки назначения ЛФК при неврите лицевого нерва?

1. с первых дней заболевания
2. через месяц после начала заболевания
3. после стабилизации общего состояния
4. после стихания болей
5. после выписки из стационара

44. Какие моменты входят в лечение положением при неврите лицевого нерва?

1. спать на здоровой стороне
2. спать на стороне поражения
3. спать на спине
4. спать на боку
5. спать на животе

45. Какие особенности лейкопластырного натяжения при неврите лицевого нерва?

1. натяжение с больной стороны на здоровую
2. фиксация лейкопластырем имеющейся патологии
3. натяжение со здоровой стороны на больную
4. ширина лейкопластиря 5см
5. длина лейкопластиря 15см

46. Особенности применения ЛФК при остаточных явлениях после травмы позвоночника:

1. применение механотерапии
2. применение трудотерапии
3. применение массажа
4. применение идеомоторных упражнений
5. применение физиотерапевтического лечения

47. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на брюшной полости?

1. предоперационный период
2. ранний послеоперационный период
3. наличие осумкованного гнойника
4. наличие кашля
5. запоры

48. Каковы противопоказания к назначению ЛФК при операциях на органах грудной клетки?

1. наличие мокроты
2. легочное кровотечение
3. субфебрильная температура тела
4. АД 130/80 мм.рт.ст.
5. плохое настроение

49. Каковы сроки назначения ЛФК после неосложненной аппендэктомии?

1. через сутки
2. после снятия швов
3. перед выпиской из стационара
4. после выписки из стационара
5. после нормализации стула

50. Каковы особенности ЛФК после операций по поводу ранений брюшной полости?

1. учитывать наличие каловых свищей
2. применение упражнений на натуживание
3. использование частой смены исходных положений
4. использование снарядов
5. использование дыхательных упражнений

51. Особенности ЛФК при гнойных осложнениях легких?

1. применение упражнений на тренажерах
2. применение дренажной гимнастики
3. применение общефизических упражнений
4. применение пассивных упражнений
5. перемена исходного положения

52. Особенности ЛФК перед пульмонэктомией:

1. применение специальных упражнений для активизации здорового легкого
2. применение специальных упражнений для активизации больного легкого
3. применение специальных упражнений для тренировки сердечной деятельности
4. применение специальных упражнений на верхние конечности
5. применение специальных упражнений на нижние конечности

53. Каковы особенности методики ЛФК после операции по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей?

1. приподнятый ножной конец кровати
2. давящие повязки на ногах
3. выполнение физических упражнений в исходном положении стоя
4. использование исходного положения сидя
5. упражнения с предметами

54. Какой двигательный дефект появляется после острого нарушения мозгового кровообращения (инфаркта)?

1. вялый паралич нижних конечностей
2. спастический гемипарез
3. наличие тремора
4. снижение мышечного тонуса
5. затруднение дыхания

55. С какого момента назначают специальную лечебную гимнастику при геморрагическом инфаркте?

1. с первых часов после инфаркта
2. перед выпиской из стационара
3. после восстановления гемодинамики
4. через неделю

5. после выписки из стационара

56. С какого момента начинают лечение положением при геморрагическом инсульте?

1. с первых часов после инсульта
2. после стабилизации общего состояния
3. перед выпиской из стационара
4. через 3 суток

5. после выписки из стационара

57. Какие противопоказания к назначению ЛФК при беременности?

1. беременность 6-12 недель
2. привычные выкидыши в анамнезе
3. беременность 36-38 недель
4. беременность 12-16 недель
5. беременность 20 недель

58. Какие физические упражнения входят в предродовую гимнастику?

1. ходьба с динамическими дыхательными упражнениями
2. простые физические упражнения для конечностей из исходного положения лежа на животе
3. приседания и подскоки в пределах состояния беременной
4. кувырки
5. подтягивания

59. Какие задачи ЛФК при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов?

1. восстановление детородной функции
2. нормализация гормональной функции
3. ликвидация остаточных явлений воспалительного процесса в малом тазу
4. улучшение фигуры
5. нормализация веса

60. Какие исходные положения должны быть при ретрофлексии матки?

1. коленно-локтевое
2. на правом боку
3. на спине
4. на стуле
5. на животе

61. Какие моменты следует исключить в занятиях специальной лечебной гимнастикой при недержании мочи у женщин?

1. дозированные статические напряжения мышц
2. наклоны вперед
3. исходное положение коленно-локтевое
4. изометрические упражнения
5. упражнения с предметами

62. Какие средние сроки сращения отломков после неосложненных переломов трубчатых костей?

1. 1-2 недели
2. 3-4 недели
3. пол-года
4. 2 месяца
5. до 7 дней

63. Каковы противопоказания к назначению ЛФК в травматологии?

1. период иммобилизации
2. наличие металлоостеосинтеза
3. наличие ложного сустава

4. наличие болей
5. снижение тонуса мышц

64. Какие периоды входят в стационарный этап лечения травматологических больных?

1. острый период
2. период восстановительный
3. период реконвалесценции
4. период обострения
5. подострый период

65. Какие методы исследования функции конечностей используют в травматологии?

1. внешний осмотр
2. антропометрия
3. гoniометрия
4. измерение веса
5. контроль АД

66. Какие особенности в методике ЛФК при повреждении локтевого сустава?

1. необходимость ранних движений в локтевом суставе
2. необходимость силовых упражнений
3. необходимость упражнений на вытяжение
4. необходимость использования упражнений с предметами
5. необходимость использования дыхательных упражнений

67. Какие особенности методики ЛФК при травмах локтевого сустава?

1. упражнения должны быть только активные
2. упражнения должны быть только пассивные
3. упражнения должны сочетаться с тепловыми процедурами
4. упражнения идеомоторные
5. упражнения на расслабление

68. Какие упражнения противопоказаны в период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника?

1. активные упражнения в дистальных и проксимальных отделах конечностей
2. поочередное поднимание прямой ноги
3. поочередные скользящие движения ног
4. дыхательные упражнения
5. упражнения с предметами

69. Какие упражнения противопоказаны в постиммобилизационном периоде при травмах коленного сустава?

1. "велосипед"
2. "ножницы"
3. приседания
4. идеомоторные упражнения
5. дыхательные упражнения

70. Каковы особенности методики ЛФК при шейном остеохондрозе в остром периоде?

1. исключаются активные движения головой во все стороны
2. исключаются упражнения для мышц шеи на дозированное сопротивление
3. исключаются статические дыхательные упражнения
4. исключаются упражнения на расслабление
5. исключаются упражнения с предметами

71. Какие особенности лечебной гимнастики при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника в остром периоде заболевания?

1. использование вращательных движений тазом

2. использование дозированных упражнений на вытяжение позвоночника
3. использование быстрой смены различных исходных положений
4. использование снарядов
5. использование упражнений на расслабление

72. Какие рекомендации необходимы для облегчения состояния больного при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника?

1. исключить тракционное лечение
2. чаще выполнять упражнения на прогибание позвоночника назад
3. использовать ватно-марлевые валики под коленями в исходном положении лежа на спине
4. использовать исходное положение на четвереньках
5. использовать исходное положение сидя

73. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки во фронтальной плоскости?

1. круглая спина
2. плоская спина
3. асимметрия туловища
4. усиление грудного кифоза
5. сглаженность грудного кифоза

74. Какой дефект опорно-двигательного аппарата относят к нарушениям осанки в сагиттальной плоскости?

1. сутулость
2. кривошеея
3. сколиоз
4. плоская спина
5. сглаженность грудного кифоза

75. Какие могут быть типичные деформации опорно-двигательного аппарата после перенесенного рахита?

1. косолапость
2. килевидная грудная клетка
3. "полая стопа"
4. кривошеея
5. асимметрия туловища

76. Какие исходные положения способствуют разгрузке позвоночника?

1. лежа на боку
2. на четвереньках
3. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
4. сидя на стуле
5. стоя на коленях

77. Что характерно для сколиоза?

1. торсия позвонков вокруг вертикальной оси
2. увеличение физиологических изгибов позвоночника
3. асимметрия надплечий
4. наличие дуги искривления
5. сглаженность грудного кифоза

78. Что указывает на торсию позвонков?

1. реберное выпячивание
2. воронкообразная грудь
3. сутулость
4. усиление поясничного лордоза
5. сглаженность грудного кифоза

79. Какие упражнения противопоказаны при сколиозе?

1. корригирующие упражнения
 2. упражнения в воде
 3. упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника
 4. упражнения на растягивание
 5. упражнения на расслабление

80. Какой метод используют для уточнения диагноза плоскостопия?

 1. пальпация стоп
 2. плантография стоп
 3. измерение длины стопы
 4. измерение веса
 5. анамнез

Тест по теме 1 Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Прочитайте перечень специфических особенностей деятельности спортивного педагога и приведите пример. Запишите пример в поле для ответа

- 1) Физическая нагрузка _____
 - 2) Профессиональная речь _____
 - 3) Невербальные средства общения _____
 - 4) Психическая напряженность _____
 - 5) Внешнесредовые факторы _____

2. Прочтите текстовый фрагмент посвященный видам профессиональной деятельности спортивного педагога и продолжите предложения. Запишите его в поле для ответа

- 1) деятельность направлена на обучение и воспитание обучающихся в сфере физической культуры называется _____ деятельностью
 - 2) разработка и реализации тренировочных программ для спортсменов называется _____ деятельностью
 - 3) организация занятий физкультурно-оздоровительной направленности для различных групп населения называется _____ деятельностью

ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Прочитайте вопрос или текст задания. Установите правильную последовательность действий (видов деятельности).

3. Прочтите текст и установите последовательность действий спортивного педагога в учебно-воспитательной деятельности на подготовительном этапе. Заполните поле для ответа

- 1) выбор конкретных средств и методов физического воспитания, форм организации учебного процесса
 - 2) разработку плана-графика учебно-воспитательного процесса на год
 - 3) постановка общих задач
 - 4) разработку планов-конспектов на каждый урок
 - 5) постановка частных задач
 - 6) разработку тематического плана на каждую учебную четверть
 - 7) диагностика системы физического воспитания в учреждении

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

— — — — — — — —

4. Определите последовательность организационно-методической деятельности педагога в системе физического воспитания учащихся

- 1 – Регулирование нагрузки на занятиях
- 2 – Оперативное планирование (план-конспекты)
- 3 – Поурочно-тематическое планирование
- 4 – Оперативный контроль
- 5 – Организация занятий по физической культуре
- 6 – Итоговый контроль
- 7 – Предварительный контроль

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

–	–	–	–	–	–	–	–	–
---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. Расположите в правильной последовательности применения на одном занятии упражнений разной направленности

- 1 – Упражнения с утяжелениями (штанга, тренажеры, вес собственного тела)
- 2 – Длительный бег с умеренной интенсивностью
- 3 – Метания мяча в цель
- 4 – Наклоны, шпагаты

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

–	–	–	–
---	---	---	---

ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Прочтите вопрос или текст задания. Установите правильное соответствие между элементами. К каждому понятию, данному в левом столбце, подберите соответствующую формулировку из правого столбца:

6. Соотнесите название стиля педагогического общения с его характеристикой

Название стиля	Характеристика
А. Авторитарный стиль	1. Общение строится на творческом сотрудничестве, педагог прислушивается к мнению учеников, поддерживает их право на свою позицию, поощряет активность
Б. Демократический стиль	2. Педагог занимает позицию стороннего наблюдателя, не вникает в жизнь коллектива и проблемы отдельных учеников, стремится минимально включаться в деятельность, снимает с себя ответственность за её результаты
В. Либеральный стиль	3. Педагог единолично решает все вопросы жизнедеятельности коллектива и каждого ученика, определяет цели и способы их достижения, субъективно оценивает результаты

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	B	C
–	–	–

7. Соотнесите название педагогических способностей педагога с их характеристикой

Название способности	Характеристика
А. Педагогическое воображение	1. Способности передавать учебный материал, делая его доступным. Они заключаются в умении учителя

	реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное — простым
Б. Аттестационные способности	2. Умение распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушение дисциплины, следить за собственным поведением
В. Дидактические способности	3. Способность предвидеть последствия педагогической деятельности, прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая перспективы их развития
Г. Перцептивные способности	4. Способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности
Д. Коммуникативные способности	5. Правильный показ учителем того или иного физического упражнения, входящего в программу обучения, определяет эффективность учебной деятельности школьников
Е. Двигательные способности	6. Способность проникать во внутренний мир ученика. Это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности школьника и его психического состояния

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д	Е
—	—	—	—	—	—

Тест по теме 2 Система воспитательной деятельности спортивного педагога

ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Прочитать и продолжить предложение. Записать ответ в текстовое поле

- 1) Сущность воспитания заключается в _____
- 2) Метод, где осуществляется положительная оценка действий ученика называется методом _____
- 3) Реакция и действия воспитателя на нежелательные поступки воспитанника, способствующая формированию чувства ответственности называется методом _____
- 4) Организованное повторение определённых действий и поступков для формирования умений и навыков называется методом _____
- 5) Постепенное освоение до уровня привычки какого-либо способа действия под контролем и при поддержке воспитателя называется методом _____
- 6) Передача персональной ответственности за дело, чтобы воспитанник направил активность на достижение результата называется методом _____
- 7) Метод, основанный на стремлении к соперничеству, который помогает закрепить статус личности в коллективе называется методом _____

2. Прочитать перечень средств воспитательного процесса в физической культуре и спорте, привести примеры продолжив предложение

- 1) Предметы, которые «несут» воспитательный потенциал: _____
- 2) Виды деятельности, оказывающие воспитательное воздействие: _____
- 3) Разнообразные мероприятия воспитательной тематики: _____
- 4) Развивающая и воспитывающая деятельность самих детей: _____

5) Личный пример взрослого: _____

ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

3. Прочитайте текст и установите последовательность этапов формирования нравственного поведения. Заполните поле для ответа

1) нравственные требования, идущие от учителя, становятся личными внутренними требованиями. Это приходит тогда, когда у школьника вырабатывается система идеалов и убеждений

2) вынужденное принятие требований, предъявляемых к школьнику педагогами. Ведет к формальному выполнению определенных норм поведения только в присутствии взрослого

3) школьник активно воздействует на окружающих, стремясь изменить их поведение согласно своим убеждениям и идеалам

4) школьник принимает требования, добровольно осознавая свои обязанности, однако эти требования остаются для него внешними побудителями поступков.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

—	—	—	—	—
---	---	---	---	---

Тест по теме 3 Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся

ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Прочитайте значимый аспект физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

- 1) Формирование уважения к себе и другим людям _____
- 2) Развитие ответственности за свои действия _____
- 3) Воспитание честности и беспристрастности _____
- 4) Развитие самодисциплины и самоконтроля _____
- 5) Формирование сотрудничества и командного духа _____
- 6) Стимулирование стремления к самосовершенствованию _____

2. Прочитайте виды мотивации к занятиям физической культурой и спортом, раскройте их содержание. Ответ запишите в текстовое поле

- 1) Мотивы, связанные с образом жизни _____
- 2) Мотивы, связанные с личностно-профессиональным развитием _____
- 3) Мотивы, связанные с социальным окружением _____

3. Прочитайте способы формирования положительной мотивации к занятиям по физической культуре и спорту, приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле.

- 1) Создание положительного эмоционального фона _____
- 2) Индивидуальный подход _____
- 3) Ориентация на результат _____
- 4) Использование игровых заданий _____
- 5) Сопровождение информацией _____
- 6) Использование современных технологий _____

ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Прочитайте вопрос или текст задания. Установите правильное соответствие между элементами. К каждому понятию, данному в левом столбце, подберите соответствующую формулировку из правого столбца:

4. Соотнесите название средств формирования эффективного взаимодействия в команде спортсменов с характеристикой этих средств

Название средства		Характеристика
A	Средства коммуникации	1 Делегирование ответственности, поощрение инициативы, обратная связь и рефлексия
Б	Средства повышения мотивации	2 Традиции укрепляют ощущение принадлежности и формируют основу для групповой идентичности
В	Средства формирования лидерских качеств	3 Построение открытого диалога, укрепление командных ценностей, использование различных каналов общения
Г	Мероприятия, не связанные непосредственно со спортом	4 Установка чётких, достижимых целей для команды и отдельных игроков, празднование достижений, развитие личной ответственности
Д	Создание и поддержание командных ритуалов	5 Общие походы на природу, посещение культурных мероприятий или вечеринки, где спортсмены могут отдохнуть и пообщаться в неформальной обстановке

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	Б	В	Г	Д
—	—	—	—	—

5. Соотнесите название стадий формирования слаженного спортивного коллектива с характеристикой этих стадий

Название стадии		Характеристика
A	Стадия адаптации	1 Ситуационное проявление осознанного социально-психологического противоречия субъектов спортивной деятельности
Б	Стадия конфликта	2 Вхождение новичков в коллектив, приспособление к новым условиям, традициям и нормам.
В	Стадия сплочения	3 Слаженность и согласованность игровых действий, когда игроки понимают друг друга без слов, могут найти совместными действиями лучшее решение в самых сложных ситуациях
Г	Стадия эффективности	4 Формирование в группе определённого типа связей, которые позволяют внешнюю формальную структуру превратить в неформальную, объединённую изнутри на основе общих целей и ценностей

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	Б	В	Г
—	—	—	—

ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА (с выбором одного варианта правильного ответа)

Прочтите вопрос или задание. Выберите правильный вариант ответа и запишите его в виде соответствующей цифры

6. Социально-психологическая адаптация новичка к членам команды это:

- 1) изучение новичком специальной психологической литературы
- 2) приспособление к новым условиям и требованиям
- 3) разговор с тренером и командой «по-душам»
- 4) консультация психолога команды

Ответ: _____

7. Конфликт новичка с командой это:

- 1) не желание нести ответственность за проигрыш команды
- 2) нежелание соблюдать правила игры
- 3) способы поведения, не отвечающие ожиданиям членов команды
- 4) опоздание на тренировки и не желание признавать поступки

Ответ: _____

8. Сплочение с командой это:

- 1) соблюдение ритуала приветствия и успеха в команде
- 2) неоднократные победы команды на соревнованиях
- 3) демонстрацияуважительных отношений между членами команды
- 4) объединение группы изнутри на основе общих целей и ценностей

Ответ: _____

9. Эффективность командной работы это:

- 1) совместное нахождение лучших решений в самых сложных ситуациях
- 2) неоднократные победы команды на соревнованиях
- 3) демонстрацияуважительных отношений между членами команды
- 4) эффективные показатели на совместных тренировках

Ответ: _____

Тест по теме 4 Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке

ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Прочитайте вопрос или текст задания. Установите правильное соответствие между элементами. К каждому понятию, данному в левом столбце, подберите соответствующую формулировку из правого столбца:

1. Соотнесите типы педагогических ситуаций с их характеристиками

Тип ситуаций	Характеристика
A Стратегические	1 Требуют незамедлительного решения сразу в момент возникновения. Такие ситуации могут быть дидактическими и межличностными и требовать от педагога умений импровизировать на основе опыта и знаний
Б Тактические	2 Разрешение таких ситуаций занимает много времени. Их решение способствует формированию у детей жизненной позиции, мировоззрения, знаний о закономерностях освоения человеком окружающей реальности
В Оперативные	3 Связаны с освоением учащимися учебно-методического комплекса, предусмотренного образовательным стандартом и учебной программой. Решение

		таких задач направлено на формирование у учащихся определённых знаний, умений, навыков, опыта практической деятельности
--	--	--

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	Б	В
—	—	—

2. Соотнесите название стратегий решения педагогических ситуаций с их характеристиками

Тип стратегии	Характеристика
A Деструктивные стратегии	1 Отсутствие проблемы, сглаживание
Б Промежуточные стратегии	2 Выяснение мотива, ролевое воздействие, компромисс, рефлексия, психологическая самооборона
В Конструктивные стратегии	3 Репрессивные меры, подавляющие высказывания, игнорирование конфликта

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	Б	В
—	—	—

3. Соотнесите названия универсальных учебных действий (УУД) с их характеристиками

Название УУД	Характеристика
A Личностные	1 Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперація (в командных видах спорта)
Б Регулятивные	2 Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, например, планировать общую цель и пути её достижения, распределять функции и роли в совместной деятельности
В Познавательные	3 Формирование представления о национальных видах спорта, понимание необходимости соблюдения правил поведения во время занятий физической культурой, оценка собственного поведения и поведения одноклассников
Г Коммуникативные	4 Поиск и выделение необходимой информации, структурирование знаний, выбор эффективных способов решения учебной задачи

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

A	Б	В	Г
—	—	—	—

ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

4. Прочитайте текст и установите последовательность (алгоритм) решения педагогической ситуации. Заполните поле для ответа

1) Анализ ситуации и установление его характера

- 2) Анализ результата решения педагогической ситуации
- 3) Поиск вариантов решения ситуации
- 4) Постановка педагогической задачи
- 5) Выбор оптимального решения педагогической ситуации
- 6) Установление «педагогической точки опоры»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

—	—	—	—	—	—	—	—
---	---	---	---	---	---	---	---

ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

5. Прочтите перечень способов формирования личностных УУД и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

1) Создание условий для сравнения или оценки чего-либо, например,

2) Задания, связанные с мотивацией, например, _____

3) Творческие задания, например, _____

6. Прочтите перечень способов формирования регулятивных УУД и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

1) Задания, связанные с осознанием критериев оценки выполнения упражнений, например, _____

2) Работа в группах по выполнению серии упражнений для формирования техники двигательного действия, например, _____

3) Организация взаимоконтроля, _____

7. Прочтите перечень способов формирования познавательных УУД и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

1) Задания, связанные с получением, фиксацией и использованием информации, например, _____

2) Логические задания в процессе обучения двигательному действию по частям, например, _____

8. Прочтите перечень способов формирования Коммуникативных УУД и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

1) Совместное учебные задания, например, _____

2) Метод коммуникации как сотрудничества при организации подвижных и спортивных игр, например, _____

3) Упражнения, в которых требуется согласовывать свои двигательные действия с действиями других, например, _____

Краткие методические указания

Выше приведенные тесты являются заданиями закрытого, открытого и комбинированного типа.

В заданиях *закрытого типа* (на установления соответствия) вам необходимо внимательно прочитать представленные списки и сопоставить их элементы сформировав пары (тройки) элементов, записать в соответствующие ячейки номер выбранного элемента, например,

A	Б	В	Г
6	4	1	5

В заданиях *закрытого типа* (на установления последовательности) вам необходимо внимательно прочитать представленный список и расположить в правильной

последовательности его элемента, записать соответствующую последовательность цифр слева направо, например,

2)	5)	1)	4)
----	----	----	----

В заданиях *комбинированного типа* с выбором нескольких вариантов ответа вам необходимо выбрать правильный ответ (или несколько ответов) и обосновать свой выбор

В заданиях *открытого типа* необходимо внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса, продумать логику и полноту ответа, записать ответ, используя четкие компактные формулировки

Краткие методические указания

Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Далее проводятся индивидуальные беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. После этого студентам выдаются тестовые опросники для самостоятельного прохождения тестирования или преподаватель зачитывает вопросы очно, и затем проводит проверку результатов. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	8-10	92-100% правильных ответов
4	5-7	81-91% правильных ответов
3	2-4	65-80% правильных ответов
2	0-1	менее 64% правильных ответов

5.3 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

1 семестр

1. Основы законодательства в обеспечении социальной защиты населения. Цели и задачи медицинской реабилитации. Виды, формы, и методы реабилитации.
2. Основы социальной реабилитации. Структура инвалидности, её причины. Понятие «инвалид» и «инвалидность».
3. Психологические основы реабилитации. Правила и этапы составления индивидуальной программы инвалида (ИПР).
4. Принципы экспертизы временной трудоспособности при различных заболеваниях, особенности выдачи листка нетрудоспособности при различных заболеваниях.
5. Группы инвалидности и основы освидетельствования стойкой утраты трудоспособности в МСЭ.
6. Сущность методов медицинской реабилитации.
7. Комплексная реабилитация пациентов, возможности ЛФК,
8. Комплексная реабилитация пациентов, возможности физиотерапии.
9. Комплексная реабилитация пациентов, возможности санаторно-курортного лечения.
10. В чем заключается сущность и содержание современной медицинской деонтологии?

11. Определите понятие «профессиональный долг врача». В чем он состоит?
12. Определите понятия «честь» и «достоинство»? В чем заключается честь и достоинство врача?
13. Назовите основные модели взаимоотношений «врач–пациент». Какая из них, на Ваш взгляд, чаще всего применяется белорусскими врачами?
14. В каких ситуациях используется модель ослабленного патернализма?
15. Перечислите основные права пациента. Приведите примеры нарушения прав пациента в белорусской системе здравоохранения. Чем обусловлены эти нарушения?
16. Назовите нравственные нормы, которыми должен руководствоваться врач в отношениях со своими коллегами и медицинским персоналом.
17. В чем заключается сущность и содержание современной медицинской деонтологии?
18. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.
19. Физическая реабилитация при бронхите.
20. Физическая реабилитация при плеврите.
21. Физическая реабилитация при пневмонии.
22. Физическая реабилитация при эмфиземе легких.
23. Физическая реабилитация при бронхиальной астме.
24. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации.
25. Комбинированное применение средств физической реабилитации.

2 семестр

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.
2. Общая характеристика степ – аэробики.
3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
4. Общая характеристика аква – аэробики.
5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).
6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.
7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.
8. Характеристика принципа доступности.
9. Характеристика принципа «не вреди».
10. Характеристика принципа биологической целесообразности.
11. Характеристика программно-целевого принципа.
12. Характеристика принципа интеграции.
13. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
14. Характеристика принципа индивидуализации.
15. Характеристика принципа половых различий.
16. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.
17. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
18. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
19. Характеристика принципа биоритмической структуры.

3 семестр

1. Что такое нестандартное оборудование и в чём его назначение?
2. Какие преимущества использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры?

3. Какие требования предъявляются к нестандартному оборудованию?
4. Как использовать нестандартное оборудование на уроках физической культуры?
5. Как применять нестандартное оборудование во внеурочной работе?
6. Как оценить эффективность использования нестандартного оборудования?
7. Какие преимущества даёт использование нестандартного оборудования?
8. Какие риски могут возникнуть при использовании нестандартного оборудования?
9. Как правильно чередовать нагрузку при использовании нестандартного оборудования?
10. Как применение нестандартного оборудования влияет на интерес учащихся к занятиям?
11. Как использование нестандартного оборудования помогает развивать физические качества обучающихся?
12. Как применение нестандартного оборудования в различных игровых технологиях ведёт к повышению творческого потенциала обучающихся?
13. Какие межпредметные связи можно установить на уроках физкультуры с использованием нестандартного инвентаря?
14. Какие нетрадиционные мероприятия можно проводить во внеурочной работе с применением нестандартного оборудования?
15. Как при чередовании упражнений со стандартным и нестандартным оборудованием нужно следить, чтобы нагрузка не приходилась на одни и те же группы мышц?

Краткие методические указания

Для того, чтобы успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	5	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	4	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.4 Примерный перечень вопросов по темам и для проведения собеседования

4 семестр

Вопросы по теме 1 Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

1. Перечислить и дать характеристику видам профессиональной деятельности спортивного педагога
2. Перечислить и дать характеристику этапам осуществления профессиональной деятельности спортивного педагога в учебно-воспитательном процессе
3. Перечислить и дать характеристику стилям педагогического общения

4. Дать анализ специфики деятельности спортивного педагога
5. Дать анализ профессиональным способностям спортивного педагога
6. Дать анализ личностным особенностям спортивного педагога
7. Изложить педагогические аспекты деятельности бакалавров физической культуры

Вопросы к теме 2 Система воспитательной деятельности спортивного педагога

1. Изложить сущность, закономерности и принципы процесса воспитания
2. Перечислить и дать характеристику методам воспитания в педагогике физической культуры и спорта
3. Перечислить и дать характеристику средствам воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта
4. Изложить сущность воспитательной деятельности педагога в процессе учебно-тренировочных занятий
5. Изложить особенности формирования чувства долга и ответственности на занятиях физической культурой и спортом
6. Изложить особенности воспитания самостоятельности школьников в физкультурно-спортивной деятельности

Вопросы к теме 3 Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся

1. Изложить сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся
2. Изложить особенности мотивация к занятиям физической культурой и спортом
3. Перечислить и дать характеристику способам формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
4. Перечислить и дать характеристику средствам и методам формирования эффективного взаимодействия в команде спортсменов
5. Изложить особенности формирования слаженного спортивного коллектива

Вопросы к теме 4 Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке

1. Перечислить и дать характеристику педагогическим ситуациям и способам их решения
2. Изложить особенности стратегий решения педагогических ситуаций
3. Перечислить и дать характеристику универсальным учебным действиям (УУД)
4. Перечислить и дать характеристику способам формирования универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры
5. Перечислить и дать характеристику способам развития коммуникативных способностей на занятиях по физической культуре

Краткие методические указания

Для того, чтобы успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомится с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройдённых тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязательен).
 - по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
 - после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание о основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
4	7-8	Студент демонстрирует знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
3	5-6	Студент демонстрирует фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой.
2	0-4	Студент демонстрирует незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

5.5 Пример разноуровневых задач и заданий

Инструкция

Вам надлежит разработать проект и провести занятие по фитнес-программе, **направленной** на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности. Вам надлежит, на первом этапе разработать фрагмент занятия с решением задачи на развитие физических способностей и заполнить таблицу («План проведения фрагмента занятия по фитнес-программе.... (написать вид фитнес-программы)»). И на втором этапе провести демонстрацию разработанного фрагмента занятия в реальных педагогических условиях.

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
2. Особенности построения комплексного занятия.
3. Особенности построения программ кардио-аэробики.
4. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
5. Особенности построения круговой тренировки.
6. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
7. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
8. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON
9. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
10. Особенности проведения фитнес-программы **POWER STEP**.
11. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
12. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
13. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
14. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
15. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
1. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания силовых качеств на уроках физической культуры с нестандартным оборудованием.
2. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания координации движений на уроках физической культуры с нестандартным оборудованием.
3. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания силовой выносливости на уроках физической культуры с нестандартным оборудованием.
4. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на внеурочных занятиях физической культуры с нестандартным оборудованием.
5. Моделирование проведения внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками.

6. Моделирование проведения урочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками.
7. Моделирование проведения внеурочных занятий физической культуры с набивными мячами.
8. Моделирование проведения урочных занятий физической культуры с набивными мячами.
9. Моделирование проведения внеурочных занятий физической культуры с теннисными мячами.
10. Моделирование проведения урочных занятий физической культуры с теннисными мячами.

План проведения фрагмента занятия по фитнес-программе.... (написать вид фитнес-программы)

Название переменных	Значения
Контингент (возрастная группа)	
Физические качества	
Форма организации занятий по фитнесу (урочная / внеурочная)	
Средство (по выбору студента) (Упражнение, метод, часть занятия, вид деятельности, форма организации занятий, антураж учебного задания, анимационная составляющая и т.п.)	

1.

Задачи ...
Описание упражнения ...
Методические рекомендации ...

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Студент получает творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятия по Body Sculpt на развитие силы и силовой выносливости. Студент разрабатывает проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. И проводит демонстрацию разработанного фрагмента занятия в реальных педагогических условиях.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	7-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	5-6	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.
2	3-4	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	0-2	Проявляется полное отсутствие знаний

5.6 Примеры заданий для выполнения практических работ

Практическая работа №1

Произвести расчет нагрузочных компонентов и интервала отдыха.

В основе профессиональной деятельности педагога по физической культуре лежит умение оперативно планировать нагрузку на урочных и внеурочных занятиях. В связи с этим вам надлежит разработать фрагмент основной части занятия, задачей которого является комплексное развитие физических способностей (выносливости, силы, скорости, гибкости и координационных способностей), на примере четырех базовых видов двигательной деятельности (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание). Для этого необходимо заполнить нижеследующую таблицу «Фрагмент основной части занятия

развивающей направленности с преимущественным использованием средств БВДД» используя алгоритмы регламентированного упражнение (метода регулирования нагрузки).

«Фрагмент основной части занятия развивающей направленности с преимущественным использованием средств БВДД»

Средство

№ учебного задания	Развиваемая способность (выносливость, сила, скорость, гибкость, координационная способность)	Средство и Метод (стандартно-непрерывный; стандартно-интервальный; переменно-непрерывный; переменно-интервальный)	Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки	Интервал отдохна между подходами	Интервал отдыха между занятиями
№1						
№2						
№3						
№4						
№5						

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания, где указывается базовый вид двигательной деятельности (БВДД) средство которого необходимо использовать для комплексного развития физических способностей в основной части урочного или внеурочного занятия. Так же, необходимо учитывать очерёдность развития той или иной физической способности в одном занятии и правильность выбора метода указанных в шапке таблицы.

Пример задания

Рассчитать нагрузочные компоненты фрагмента основной части занятия используя преимущественно средства баскетбола. Заполнить таблицу.

Практическая работа №2

Разработать и провести фрагмент урочного или внеурочного занятия воспитательной направленности в начальной школе для формирования универсальных учебных действий (УУД).

Одним из главных содержательных аспектов ФГОСа является требования к качественному формированию у обучающихся начальной школы УУД – как ключевого результата образования. В связи с этим, вам надлежит, на первом (подготовительном) этапе разработать фрагмент урочного (внеурочного) занятия с решением воспитательных задач по формированию УУД и заполнить нижеследующую таблицу («План проведения фрагмента занятия по формированию УУД»). Затем, (на втором этапе) провести демонстрацию разработанного фрагмента в реальных педагогических условиях

План проведения фрагмента занятия по формированию УУД

Название переменных	Значения
Контингент (возрастная группа дошкольников)	
Формируемая УУД	
Форма организации занятий физическими упражнениями (урочная / внеурочная)	
Средство (по выбору студента) (Упражнение, метод, часть занятия, вид деятельности, форма организации занятий, антураж учебного задания, анимационная составляющая и т.п.)	
Задачи	
...	
Описание упражнения	
...	
Методические рекомендации	
...	
Этапы освоения упражнения	
...	

Методические указания к заданию

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает вариант задания. Условия задания состоят из следующих трех категорий (таблица ниже):

1. Форма организации занятий по физической культуре
2. Формируемая УУД
3. Контингент – учащиеся 1-4 классов

В свою очередь каждая категория включает в себя от 2 до 4 переменных. Комбинации из приведенных в таблице переменных определяют условия задачи определенного варианта задания.

Форма организации занятий по физической культуре	Формируемая УУД	Контингент
Урочная	Личностные УУД	Учащиеся 1-го класса
Внеурочная	Познавательные УУД	Учащиеся 2-го класса
	Коммуникативные УУД	Учащиеся 3-го класса
	Регулятивные УУД	Учащиеся 4-го класса

Краткие методические указания

Краткие методические указания

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которые охватывают основные разделы дисциплины и предназначены для проверки сформированности умений и навыков у обучающихся. Структура каждого задания представлена следующими элементами:

- краткая инструкция по выполнению задания,
- проблемная ситуация тематического раздела дисциплины,
- описание действия испытуемого по заполнению поля для ответа, представленного в основном в форме таблицы,
- краткие методические указания,
- пример формулировки задания.

Все задания предусматривают различные варианты. Количество комбинаций переменных в заданиях достигает двадцатизначных значений и соответствующего числа вариантов заданий, поэтому в качестве примера приводится один или несколько вариантов решаемых заданий. На выполнения каждого задания отводится от 20 до 60 минут в зависимости от сложности варианта задания. Так же, в соответствующем разделе фонда оценочных средств представлены шкалы оценивания выполненных заданий.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендований программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	7-8	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	5-6	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.
2	3-4	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	0-2	Проявляется полное отсутствие знаний

5.7 Задания для решения кейс-задачи

4 семестр

Проанализировать и решить социально-педагогическую ситуацию на занятии по физической культуре. Составить примерный алгоритм педагогических действий

Одним из главных профессиональных умений педагога является оперативное решение различных педагогических ситуаций возникающих в процессе учебно-воспитательной деятельности.

В данном задании вам необходимо выполнить следующие имитационные педагогические действия:

- прочитать и проанализировать предложенную педагогическую ситуацию и определить основную проблему;
- предложить путь (пути) решения возникшей проблемы с опорой на педагогическую теорию и практику;

Затем вам надлежит заполнить поле ответа с предложенным вариантом условий для решения кейс-задачи

Описание ситуации	
Вариант решения кейс-задачи	Ответ:

Варианты кейс-заданий

Кейс №1

Описание ситуации	Учащийся 3-го класса Тимур П. постоянно ходит на уроки физической культуры в мятой спортивной форме. Когда учитель обратил на это внимание родителей Тимура, то они сказали, что доверяют сыну, воспитывая таким образом самостоятельность и ответственность. Назовите качество личности, недостаточность развития которого у Тимура демонстрирует эта ситуация. Каким образом учитель физкультуры может развить у ребенка это качество?
Решение задачи	

Кейс №2

Описание ситуации	В 11-м классе массовой школы появляется новенькая девочка Оля Ч. с большим дефицитом зрения, однако она тщательно скрывает свой недостаток, особенно от молодого учителя физкультуры, и наотрез отказывается носить очки на его уроках. В плане урока игра в баскетбол. Для этого учитель делит класс на две команды. Во время игры из-за Олиной близорукости ее команда проиграла. На следующий урок ни одна из команд не захотела брать Олю в свой состав. Каковы должны быть действия учителя?
Решение задачи	

Кейс №3

Описание ситуации	Учитель вошел в спортзал, где двое его коллег беседовали с восьмиклассниками. Поздоровавшись за руку с взрослыми, учитель замечает третью руку, протянутую для рукопожатия, – руку подростка. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: как бы вы поступили на месте учителя и ученика и почему.
Решение задачи	

Кейс №4

Описание ситуации	После кросса учитель физкультуры обнаружил, что табличка поворота перенесена метров на 70 ближе. Теперь ему стало понятно, почему ребята показали высокие результаты. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: что должен сказать классу учитель на следующем уроке?
Решение задачи	

Кейс №5

Описание ситуации	Добираясь до назначенного места проведения занятия на машине, тренер попал в пробку. До начала занятия осталось 5 минут, а время на дорогу затратил около 15 минут. Проанализируйте ситуацию и ответьте на вопрос: какие действия, по вашему мнению, должен предпринять тренер?
Вариант решения кейс-задачи	

Кейс №6

Описание ситуации	Футболист Максим мечтает играть в профессиональном футболе, но увы не всегда ему удается хорошо проявлять себя в футболе, сверстники по его команде постоянно смеются над ним и говорят, что никогда ему не быть великим футболистом. Максим замыкается и не хочет ходить на тренировки, потому что насмешки участников команды ему уже надоели.
Решение задачи	

Кейс №7

Описание ситуации	Александр постоянно ходит на тренировку без желания, его заставляют родители. Когда родители спрашивают о причинах, Саша отказывается говорить. - Назовите с какой сферой психологической подготовки связана данная ситуация? - Каким образом тренер может повлиять на это?
Решение задачи	

Кейс №8

Описание ситуации	Иван тренируется в учебно-тренировочной группе по кекусинкай-карате, где ребята способны демонстрировать различную сложно-координационную технику ударов ногами. У Ивана плохо получается, он постоянно падает при выполнении данных приемов. Контрольные вопросы: Какое физическое качество плохо развито у Ивана? Что с этим можно сделать?
Решение задачи	

Кейс №9

Описание ситуации	У ребенка есть справка об освобождении от физкультуры по состоянию здоровья, но учитель и/или школьная администрация заставляют посещать уроки и сдавать теорию, параграф учебника он уже прочитал и теперь отвлекает других учеников от работы. Как поступить учителю?
Решение задачи	

Кейс №10

Описание ситуации	На уроках физической культуры учитель проводит однотипные разминки, из раза в раз одни и те же упражнения, это скучно, многие ребята балуются, не разминаются как следует. Как разнообразить разминку, как можно переделать давно известные упражнения, чтобы они стали интереснее и не потеряли свой функционал?
Решение задачи	

Кейс №11

Описание ситуации	Ученица 11 класс Варвара К. очень сильно поправилась в весе, это привела к тому что одноклассники стали называть Варвару «толстой коровой» и всячески насмехаться над ней. Учителя вступилась за Варвару, но после этого одноклассники стали говорить, что учителю просто ее жалко и она решила вступиться за нее.
Решение задачи	

Кейс №12

Описание ситуации	Спортсмен Николай Ш. занимается спортивной гимнастикой, но в связи с полученной травмой длительное время не занимался. Придя в зал после долгого отсутствия, боялся делать элементы после неудачных попыток, постоянно падал, тренер хвалил его за старание и всячески помогал спортсмену в восстановлении. Ребята из зала стали называть его «слабаком, трусом, неудачником». Действия тренера.
Решение задачи	

Кейс №13

Описание ситуации	Ученица 3-го класса Мария М., прия на первый урок после болезни, подошла к учителю и попросила разрешения выступить перед всем классом с докладом о древних Олимпийских играх, для чего она принесла иллюстрированные книги. Учитель предоставил Марии слово, похвалил ее за трудолюбие и поставил ей отметку «5» в журнал и в дневник. Ученики после урока стали обзывать девочку «зу брилой», «любимчиком» и «подлизой». Каковы действия учителя в данной ситуации?
Решение задачи	

Кейс №14

Описание ситуации	В школе готовится спортивный праздник – легкоатлетический праздник «Шиповка юных». В 9-м классе только Игорь С. занимается в легкоатлетической секции и может усилить команду одноклассников своим выступлением. Когда учащиеся предложили кандидатуру Игоря в команду класса, то услышали в ответ: «Мне нет дела до ваших состязаний. Я в эти детские игры не играю». Каковы должны быть действия учителя физической культуры в данной ситуации?
Решение задачи	

Кейс №15

Описание ситуации	Во время педагогической практики студент факультета физической культуры проводил уроки в 3-м «А» классе. Он очень понравился детям, так как придумывал игры, соревнования, нестандартные разминки, - одним словом, детям было с ним легко и интересно. По завершении педпрактики штатный учитель физической культуры данной школы почувствовал негативное отношение учеников к его урокам и к нему самому. Они требовали вернуть им молодого педагога-стажера. Что должен предпринять учитель данной школы?
Решение задачи	

Краткие методические указания

Перед тем, как приступить к заполнению таблицы студент получает три варианта задания. Условия задания состоят из следующих категорий:

- контингент (условное имя ученика и возраст);
- проблемная социально-педагогическая ситуация (педагогическая, личностная или социальная);
- ориентировочные задачи который необходимо решить педагогу

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Анализ педагогической ситуации произведен верно, подобран оптимальный вариант ее решения
4	7-8	Анализ педагогической ситуации произведен с незначительными ошибками, подобран приемлемый вариант ее решения
3	5-6	При анализе педагогической ситуации были допущены ошибки, подобран допустимый вариант ее решения
2	0-4	Анализ педагогической ситуации произведен неверно, подобран неприемлемый вариант ее решения

5.8 Примеры заданий для выполнения практических работ

5 семестр

Практическая работа разработка положения о соревнованиях.

Разделы положения:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Требования к участникам. Формы документов и сроки их представления.
5. Программа соревнований.
6. Способ проведения встреч и определения победителей.
7. Награждение победителей.

Разработка пакета документа для проведения спортивных соревнований

1. Разработка положения и плановой документации для проведения спортивного события.
2. Разработка бизнес-плана и маркетинговой стратегии для проведения спортивного события.
3. Проведение и оценка эффективности спортивного события.
4. Планирование спортивно массового мероприятия в избранном виде спорта.
5. Организация и проведения спортивных событий в избранном виде спорта
6. Разработка сценария открытия и закрытия спортивных событий
7. Анализ эффективности проведения спортивно массовых мероприятий.
8. Использование информационных технологий при проведении спортивных событий.

Практическая работа разработка игровых карточек (подвижные игры) для детей младшего школьного возраста.

Разделы карточки:

1. Название игры.
2. Цель игры.
3. Место проведения.
4. Инвентарь и оборудование.
5. Построение или расположение играющих.
6. Содержание игры.
7. Правила игры.
8. Организационно-методические указания.

Практическая работа разработка сценария спортивного праздника с учащимися различных возрастных групп

Разделы документа:

1. Значение проведения спортивных праздников, соревнований по подвижным играм.
2. Методика подбора игр и заданий.
3. Технология составления сценария или положения о соревнованиях.
4. Размещение участников, судей, зрителей.
5. Музыкальное сопровождение, показательные выступления.
6. Работа судей, ведение протоколов.
7. Условия выявления победителей и церемония награждения

Практическая работа составление индивидуального плана физической подготовки юного спортсмена.

План:

1. Для составления индивидуального плана физической подготовки необходимо собрать как можно более полную информацию о юном спортсмене (возраст, пол, антропометрические характеристики, общая и специальная физическая подготовленность и др.).
2. Поставить цель и задачи физической подготовки на конкретный период, выбрать средства, методы подготовки.
3. Далее необходимо составить план-график подготовки с указанием конкретных упражнений, дозировку, организационно-методическими указаниями.

Практическая работа разработка плана-конспекта тренировочного занятия.

Последовательность выполнения задания:

1. Изучить Программу ДЮСШ по заданному виду спорта.
2. Составить план-конспект тренировочного занятия:
 - а) № тренировочного занятия; время проведения;
 - б) задачи тренировочного занятия (образовательные, оздоровительные, воспитательные);
 - в) оборудование и инвентарь;
 - г) части тренировочного занятия; содержание;
 - д) дозировка;
 - е) организационно-методические указания.

Краткие методические указания

Практическая работа представляют собой задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию и подготовить необходимые документы (положение о соревнованиях, план-конспект, сценарий праздника и т.п.). При подготовке практической работы студент должен изучить материалы лекции и рекомендованную литературу.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент верно подготовил все 6 заданий, документы правильно оформлены, соблюдены все требования к методике проведения и организации мероприятий.
4	7-8	Студент верно подготовил 5 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий.
3	5-6	Студент верно подготовил 4 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий.
2	3-4	Студент верно подготовил 3 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий, но имеются незначительные ошибки.
1	0-2	Студент подготовил 1-2 из 6 заданий, документы оформлены с ошибками.