

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 2026

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.

Гудков Ю.Э.

Дьяконова Т.М.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000F973EF
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-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.1п : Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета	РД2	Умение	Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов

		ПКР-2.3п : Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	РДЗ	Умение	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий
--	--	---	-----	--------	--

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 физкультурно-спортивное 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	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						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

№	Название темы	Код ре- зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1 семестр							
1	Основы адаптивной физической культуры	РД1	4	14	0	9	Тест
2	Лечебная Физическая культура	РД1	4	14	0	9	Тест
3	Реабилитация, ее направленность, подразделения	РД1	4	14	0	9	Собеседование
4	Формы организации лечебной физической культуры	РД1	6	12	0	8	Тест
2 семестр							
5	Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	РД3	4	6	0	7	Собеседование

6	Методика построения занятий на различные физические способности.	РД1	4	12	0	7	Собеседование, разноуровневые задачи и задания
7	Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика, Fitball, BOSU.	РД1	4	12	0	7	Разноуровневые задачи и задания
8	Особенности проведения фитнес-программы силовой направленности.	РД1	4	12	0	7	Разноуровневые задачи и задания
9	Особенности проведения фитнес-программы Stretch	РД1	2	12	0	7	Разноуровневые задачи и задания
3 семестр							
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, отнесенным 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	РД3	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: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-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 балансирующего 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 занятиях 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 силы 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, высокоинтенсивной 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, отнесенным к различным медицинским группам.

Содержание темы: Медицинские группы для занятий физической культурой. Методические положения проведения уроков физической культуры с обучающимися, отнесенным к различным медицинским группам. Определение особенностей проведения уроков с обучающимися, отнесенным 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 занятиях 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. Авдеева, М. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева. — Киров : ВятГУ, 2024. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/457688> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Миронов, Д. Л. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. Л. Миронов, Э. М. Попов, В. Н. Егоров. — Тула : ТулГУ, 2023. — 169 с. — ISBN 978-5-7679-5214-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391241> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342716> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563525> (дата обращения: 01.09.2025).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст :

электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2098104> (дата обращения: 31.05.2026)

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

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). 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 2026

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-2 : Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПКР-2.1п : Демонстрирует умение постановки и воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета
		ПКР-2.3п : Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями

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	Тип	Результат	
ПКР-1.1п : Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	РД 1	Знание	Знает последовательность реализации и содержательное написание учебного материала по предмету «Физическая культура»	Перечисляет этапы обучения, дает содержательную характеристику учебным заданиям для разучивания, совершенствования и контроля осваиваемых двигательных действий

Компетенция ПКР-2 «Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения
--	-----------------------------------	--

	Ко д ре з- та	Ти п ре з- та	Результат	
ПКР-2.1п : Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета	РД 2	У ме ни е	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-2.3п : Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	РД 3	У ме ни е	Умеет планировать и актуализировать учебный материал для урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями с использованием цифровых технологий	Разрабатывает методические документы применяя прикладное программное обеспечение; использует электронные мобильные средства мониторинга 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

			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		1.3. Реабилитация, ее направленность, подразделения	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
		1.4. Формы организации лечебной физической культуры	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
		2.6. Методика построения занятий на различные физические способности.	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
		2.7. Особенности проведения фитнес-программы	Тест	Тест
			Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

		STEP-аэробика, Fitball, BOSU.	Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		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
		5.20. Методические основы проведения учебных занятий с обучающимися, отнесенным к различным медицинским группам	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
			Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		5.21. Методические основы проведения уроков	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

		х и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	Разноуровневые задачи и задания	Тест
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
РД2	Умение : Умеет находить учебный материал, подбирать нагрузочные компоненты для урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями с учетом требований современных образовательных стандартов	3.10. Теоретические и практические основы проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с нестандартным оборудованием	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
		3.11. Методические особенности проведения урочных и внеурочных занятий физической культуры с утяжеленными гимнастическими палками	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
		3.12. Методические особенности проведения урочных 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 задачи 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 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
		4.16. Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся	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
		4.17. Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке	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
		5.18. Подбор средств, методов и организационных условий для воспитания физических качеств на урочных и внеурочных занятиях по физической культуре	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
		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 использованием цифровых технологий	2.5. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	Практическая работа	Практическая работа
			Практическая работа	Собеседование
			Практическая работа	Тест
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		4.14. Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта	Практическая работа	Практическая работа
			Практическая работа	Собеседование
			Практическая работа	Тест
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
			Практическая работа	Практическая работа

		4.15. Система воспитательной деятельности спортивного педагога	Практическая работа	Собеседование
			Практическая работа	Тест
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Практическая работа
			Тест	Собеседование
			Тест	Тест
		5.22. Способы проведения массовых оздоровительных, физкультурных, спортивных соревнований, виды, классификация	Практическая работа	Практическая работа
			Практическая работа	Собеседование
			Практическая работа	Тест
			Собеседование	Практическая работа
			Собеседование	Собеседование
			Собеседование	Тест
			Тест	Практическая работа
			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, умениями, применяет 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 компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически 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 со 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. Корректирующие 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 объема 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 спланхноптозе 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 больную 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 перартрите 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 допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены 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 свыше 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 плеврите?

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 лейкопластыря 5см
5. длина лейкопластыря 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 гнояника
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 (инсульта)?

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 инсульте?

1. с первых часов после инсульта
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. гониометрия
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 поднятие 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. кривошея
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. кривошея
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

4 семестр

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. Прочитайте 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. Прочитайте 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

Прочитайте 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

А	Б	В
—	—	—

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

Определите пары соответствующих элементов и внесите в таблицу

А	Б	В	Г	Д
—	—	—	—	—

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

Название стадии		Характеристика	
А	Стадия адаптации	1	Ситуационное проявление осознанного социально-психологического противоречия субъектов спортивной деятельности
			Вхождение новичков в коллектив, приспособление к новым условиям, традициям и нормам.
Б	Стадия конфликта	2	Слаженность и согласованность игровых действий, когда игроки понимают друг друга без слов, могут найти совместными действиями лучшее решение в самых сложных ситуациях
В	Стадия сплочения	3	

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

А	Б	В	Г
—	—	—	—

ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА (с выбором одного варианта правильного ответа)

Прочитайте 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 правилам 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) демонстрация уважительных 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) демонстрация уважительных 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 дидактическим 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 кооперация (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

А	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. Прочитайте 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. Прочитайте 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. Прочитайте 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. Прочитайте перечень способов формирования Коммуникативных УУД и приведите пример. Ответ запишите в текстовое поле

- 1) Совместные 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,

А	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 элементы, 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, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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 специфика 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, чтоб успешно пройти собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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 ситуации, 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 сновной 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, рекомендов

		анной 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 и 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 упражнения (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; переменный-непрерывный; переменный-интервальный)	Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки	Интервал отдыха 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 очередность 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, 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 и 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 затратит 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 привело к тому что одноклассники стали называть Варвару «толстой короной» и всячески насмехаться над ней. Учителя вступилась за Варвару, но после этого одноклассники стали говорить, что учителю просто ее жалко и она решила вступить 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., придя 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 подработки 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 которых 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 представляет 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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Ключи к оценочным материалам по дисциплине
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Перечень рекомендуемых направлений (специализаций):

44.03.01 Педагогическое образование

49.03.01 Физическая культура

Владивосток

5 Примерные оценочные средства

5.1 Ответы тестовых заданий (текущая аттестация)

Инструкция

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Тестовые задания содержат вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов.

Краткие методические указания:

- изучить теоретический материал
- выбрать один или несколько правильных ответов из предложенных

1 семестр

Тест №1

1. В норме центр тяжести человека располагается:
4. в области таза
2. Функции позвоночника:
4. защитная
3. Лицевой нерв иннервирует:
2. мимические мышцы
4. Массаж является:
1. средством ЛФК
5. Медицинская реабилитация - это:
1. восстановление здоровья
6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:
2. сидя
7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:
4. лежа на животе
8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:
1. рефлекторными
9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:
1. идеомоторными
10. Действие корригирующих упражнений:
1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата

Критерии оценки результатов

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 допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены 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

Тест №2

1. В норме центр тяжести человека располагается:
4. в области таза

2. Функции позвоночника:
 4. защитная
3. Лицевой нерв иннервирует:
 2. мимические мышцы
4. Массаж является:
 1. средством ЛФК
5. Медицинская реабилитация - это:
 1. восстановление здоровья
6. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:
 2. сидя
7. Исходное положение являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:
 4. лежа на животе
8. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:
 1. рефлекторными
9. Упражнения, выполняемые мысленно называются:
 1. идеомоторными
10. Действие корригирующих упражнений:
 1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
11. Метание относится к упражнениям:
 2. спортивно-прикладным
12. "Ближний туризм" является:
 2. формой ЛФК
13. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:
 5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений
14. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:
 5. 33 ед./день
15. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:
 1. 30 ед./день
16. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:
 3. после снятия гипса
17. Пассивными называют упражнения:
 2. с помощью инструктора
18. К дыхательным упражнениям относятся:
 1. корригирующие
19. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:
 1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
20. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:
 5. исходное положение лежа на животе
21. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:
 5. упражнения с сопротивлением
22. К средствам ЛФК относятся:
 4. физические упражнения и массаж
23. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:
 4. упражнения для мышц кисти и стопы
24. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:
 5. вводный, основной, заключительный
25. Различают следующие этапы реабилитации:
 4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
26. Звуковые упражнения оказывают:
 1. дренажное действие
27. Физические упражнения оказывают:
 5. все верно
28. К госпитальному этапу реабилитации относятся:
 3. амбулаторный режим
29. При спастических запорах используются упражнения:
 1. на укрепление мышц брюшного пресса

2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
30. При занятиях ЛФК при дискинезии желче-выводящих путей оптимальным является исходное положение:
 1. лежа на левом боку
31. Лечение положением используется:
 2. при инсульте
32. Корректирующие упражнения используются:
 1. для симметричного укрепления мышц
33. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:
 5. для больных с ОРЗ
34. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:
 1. на равновесие и координацию
35. Действие маховых упражнений способствует:
 4. расслаблению мышц и увеличению объема движений
36. Динамические упражнения по степени активности делятся на:
 5. активные и пассивные
37. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы:
 1. лечебные ванны
 2. воздушные ванны
38. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:
 2. ЧСС
39. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:
 4. 50%
40. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:
 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
42. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:
 1. упражнения с отягощением
43. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:
 1. профилактика пневмонии
44. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:
 3. при температуре 37,5
45. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:
 4. диафрагмальные
46. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:
 1. прыжки
 2. наклоны туловища вперед
 3. приседания
47. При спланхноптозе противопоказаны:
 1. прыжки и подскоки
 2. наклоны
 4. повороты туловища
48. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:
 2. через 4 часа после еды
49. Лечебная гимнастика противопоказана:
 2. при кровотечении
 4. при запорах
50. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:
 4. коленно-локтевое
51. Нарушение осанки - это:

1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
52. Торсия позвонков наблюдается:
 5. при сколиотической болезни
53. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:
 1. пассивные упражнения на больную ногу
 2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
54. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:
 1. при отечности суставов
 4. при резкой болезненности
55. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:
 1. индивидуальность
56. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточном перартрите является:
 1. восстановить движение в суставе
 4. восстановить мышечную силу
57. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:
 1. корригирующие
58. Упражнения, тренирующие мышечную силу:
 4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
59. Медицинский массаж относится:
 3. к средствам лечебной физкультуры

Краткие методические указания:

- изучить теоретический материал
- выбрать один или несколько правильных ответов из предложенных

Критерии оценки результатов

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 допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены 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

4 семестр

Ключи к тестам по Теме 1 Специфика деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта

1.
 - 1) необходимостью показывать физические упражнения
 - 2) одновременно показывать и объяснять, большие пространства
 - 3) специальные жесты
 - 4) ответственностью за жизнь и здоровье учеников
 - 5) климатические и погодные условия
2.
 - 1) педагогической
 - 2) тренерской
 - 3) рекреационной
3. 7, 3, 2, 6, 5, 4, 1
4. 7, 3, 2, 5, 4, 1, 6
5. 3, 1, 3, 4

6. А3, Б1, В2

7. А3, Б2, В1, Г6, Д4, Е5

Ключи к тестам по Теме 2 Система воспитательной деятельности спортивного педагога

1.

1) формировании социально-значимых качеств личности

2) поощрения

3) наказания

4) упражнения

5) приучения

6) поручения

7) соревнование

2.

1) наглядные пособия

2) физические упражнения

3) экскурсии, встречи, тематические беседы

4) олимпиады, соревнования, конкурсы

5) образцы поведения и поступки

3. 2), 4), 1), 3)

Ключи к тестам по теме 3 Сущность и значимость физической культуры для воспитания ценностных общественных качеств личности занимающихся

1.

1) самоуважение от способности переносить физические нагрузки

2) ответственность за результаты тренировки

3) соблюдать правила спортивной борьбы

4) занятия физкультурой развивают самодисциплину и умение контролировать свои эмоции и поведение

5) участие в спортивных соревнованиях учит работать в команде

6) физические упражнения и спортивные достижения являются источником мотивации к самосовершенствованию

2.

1) быть здоровым, полноценно трудиться и отдыхать

2) мотив профессионального «долголетия» и саморазвития

3) мотивы самоутверждения

3.

1) создание ситуации успеха

2) подбор доступных и посильных упражнений

3) ориентация на индивидуальный результат как успех и победа над собой

4) игры, эстафеты, соревнования

5) позитивное, влияние физической нагрузки на организм человека

6) мобильные приложения, онлайн-платформы

4. А3, Б4, В1, Г5, Д2

5. А2, Б1, В4, Г3

6. 2)

7. 3)

8. 4)

9. 1)

Ключи к тестам по Теме 4 Практические аспекты педагогической деятельности в физическом воспитании и спортивной подготовке

1. А2, Б3, В1
2. А3, Б1, В2
3. А3, Б2, В4, Г1
4. 1), 6), 4), 3), 5), 2)
5.
 - 1) тестирование физических способностей
 - 2) соревновательные упражнения
 - 3) разработка комплекса общеразвивающих упражнений
6.
 - 1) самооценка техники выполнения упражнения
 - 2) самостоятельное освоение техники двигательного действия в группе
 - 3) взаимное тестирование физической подготовленности
7.
 - 1) ведение дневника нагрузки
 - 2) анализ и выполнения упражнения расчлененным методом
8.
 - 1) выполнение упражнений в парах
 - 2) умение договориться при распределении роли в игре (нападающий, защитник),
 - 3) групповые и командные подвижные игры

Шкала оценки

Шкала оценки выполнения тестового задания комбинированного типа

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	92-100% правильных ответов
4	10-14	81-91% правильных ответов
3	5-9	65-80% правильных ответов
2	0-4	менее 64% правильных ответов

Шкала оценки выполнения тестового задания закрытого типа

Время выполнения работы: 50-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	92-100% правильных ответов
4	10-14	81-91% правильных ответов
3	5-9	65-80% правильных ответов
2	0-4	менее 64% правильных ответов

Шкала оценки выполнения тестового задания открытого типа и ответов на вопросы собеседования

Время выполнения работы: 30-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа
4	10-14	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 р

		екомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа
3	5-9	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

5.2 Список вопросов для собеседования (текущая аттестация)

Инструкция

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

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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.

1 семестр

1. Основы законодательства в обеспечении социальной защиты населения. Цели и задачи медицинской реабилитации. Виды, формы, и методы реабилитации.

Основы законодательства в обеспечении социальной защиты населения в России регулируются нормативными документами федерального и регионального уровней. Они включают конституционные нормы, федеральные законы, подзаконные акты органов федеральной власти и правовые документы регионального значения.

Цели медицинской реабилитации: восстановление утраченных функций организма, предотвращение инвалидности, возвращение к трудовым и бытовым процессам, поддержка психоэмоционального здоровья, профилактика.

Некоторые задачи медицинской реабилитации: ускорение восстановления, обеспечение медицинской и социальной поддержки, обучение, снижение риска развития осложнений и прочее.

Виды реабилитации:

- **Медицинская реабилитация.** Включает физическую терапию, лечебную гимнастику, массаж, физиотерапевтические процедуры, а также медикаментозную поддержку для восстановления здоровья.

- **Психологическая реабилитация.** Психологическая поддержка и терапия для восстановления эмоционального и психического состояния пациента, помощь в преодолении стресса и депрессии.

- **Социальная реабилитация.** Помощь в социальной адаптации, восстановление социальных связей, помощь в трудоустройстве и образовательные программы.

- **Профессиональная реабилитация.** Восстановление трудоспособности, помощь в адаптации на рабочем месте, обучение новым навыкам и переквалификация.

Формы реабилитации: Центры медицинской реабилитации (ЦМР) и реабилитационные отделения много- и однопрофильных больниц, санаториев или поликлиник.

Некоторые методы реабилитации:

- **Лечебная физкультура (ЛФК).** Один из важнейших методов медицинской реабилитации, основанный на использовании специально подобранных физических упражнений для восстановления утраченных или нарушенных функций организма.

- **Физиотерапия.** Физиотерапевтические процедуры используют естественные и аппаратные физические факторы для восстановления организма.

- **Ортезирование.** Использование специальных устройств (ортезов, корсетов, бандажей), которые поддерживают повреждённые участки тела, фиксируют их в правильном положении, снижают нагрузку на суставы и способствуют восстановлению функций

- **Медицинский массаж.** Способствует улучшению кровообращения, расслаблению напряжённых мышц, уменьшению болевого синдрома, ускорению обменных процессов в тканях.

- **Мануальная терапия.** Метод ручного воздействия на позвоночник и суставы, направленный на устранение болевых синдромов и восстановление подвижности.

2. Основы социальной реабилитации. Структура инвалидности, её причины. Понятие «инвалид» и «инвалидность».

Социальная реабилитация - система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма.

Цель социальной реабилитации - восстановление социального статуса инвалида, достижение им экономической независимости и его социальная адаптация. Некоторые принципы социальной реабилитации: этапность, комплексность, преемственность, последовательность, дифференцированный подход, доступность, бесплатность для наиболее нуждающихся категорий населения, обязательность и добровольность.

Инвалидность - комплексное понятие, которое объединяет различные нарушения, ограничения активности и возможного участия в жизни общества. Различают врождённую и приобретённую инвалидность: **Врождённая** - результат нарушения внутриутробного развития плода, а также родовой травмы при родовспоможении. **Приобретённая** - возникает в позднем периоде после рождения в результате болезни или травмы.

Понятие «инвалид» определяется как лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость социальной защиты.

3. Психологические основы реабилитации. Правила и этапы составления индивидуальной программы инвалида (ИПР).

Психологическая реабилитация — это процесс, направленный на поддержку и восстановление психологического и эмоционального благополучия у людей,

сталкивающихся с психологическими трудностями, стрессом, тревожностью, депрессией или другими эмоциональными проблемами.

Психологические основы реабилитации:

- **Оценка состояния.** Психолог проводит диагностику, определяя уровень тревожности, депрессии, стресса, оценивает когнитивные функции, исследует мотивацию к лечению, наблюдает за эмоциональными реакциями на болезнь.

- **Постановка целей и поиск мотивации.** В реабилитации принято ставить цели: реалистичные и интересные пациенту. Постановка целей структурирует процесс, помогает пациенту вернуть чувство контроля и служит основой для восстановления мотивации.

- **Проведение регулярных психотерапевтических сессий.** Во время занятий с психологом пациент может учиться навыкам самопомощи и саморегуляции, осваивать инструменты, помогающие бороться с тревогой и с перепадами настроения.

- **Формирование новых жизненных стратегий.** Пациент учится жить с изменениями, перестраивает жизненные цели, адаптируется к новым ролям, формирует уверенность в себе в контексте будущих жизненных событий.

Индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида (ИПРА) разрабатывается при проведении медико-социальной экспертизы гражданина, исходя из комплексной оценки ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким расстройством функций организма, реабилитационного потенциала на основе анализа его клинико-функциональных, социально-бытовых, профессионально-трудовых и психологических данных.

Этапы составления ИПРА:

Первый этап: проведение реабилитационно-абилитационной экспертной диагностики; оценка реабилитационного и абилитационного потенциала; определение реабилитационного и абилитационного прогноза.

Второй этап: определение комплекса оптимальных для инвалида мероприятий и услуг по основным направлениям комплексной реабилитации и абилитации, включая технические средства реабилитации, реабилитационные мероприятия, товары и услуги; установление сроков и порядка реализации комплекса оптимальных для инвалида мероприятий и услуг по основным направлениям комплексной реабилитации и абилитации; определение цели комплексной реабилитации и абилитации.

4. Принципы экспертизы временной трудоспособности при различных заболеваниях, особенности выдачи листка нетрудоспособности при различных заболеваниях.

Принципы экспертизы временной нетрудоспособности включают:

- **Государственный характер.** Все вопросы, связанные с нетрудоспособностью, решают единые государственные органы.

- **Профилактическое направление.** Главная задача экспертизы — максимально быстрое восстановление трудоспособности и предотвращение инвалидности.

- **Коллегиальность.** В решении всех вопросов экспертизы участвуют несколько специалистов и администрация.

Особенности выдачи листка нетрудоспособности при различных заболеваниях и ситуациях включают, например:

- **При амбулаторном лечении** заболеваний (травм), лечащий врач единолично выдаёт и продлевает гражданам листок нетрудоспособности сроком до 15 дней включительно. При сроках временной нетрудоспособности, превышающих 15 календарных дней, листок нетрудоспособности выдаётся и продлевается по решению врачебной комиссии.

- **При выписке гражданина после стационарного лечения** листок нетрудоспособности выдаётся в день выписки из стационара за весь период стационарного

лечения. При продолжении временной нетрудоспособности листок нетрудоспособности может быть продлён до 10 календарных дней.

- **Гражданам, нуждающимся в лечении в специализированной медицинской организации**, листок нетрудоспособности выдаётся непосредственно в специализированной медицинской организации. В исключительных случаях листок нетрудоспособности выдаётся медицинским работником при направлении гражданина в специализированную медицинскую организацию соответствующего профиля для продолжения лечения.

- **Гражданам, направленным по решению суда на судебно-медицинскую или судебно-психиатрическую экспертизу**, признанным нетрудоспособными, листок нетрудоспособности выдаётся со дня явки гражданина для проведения экспертизы.

5. Группы инвалидности и основы освидетельствования стойкой утраты трудоспособности в МСЭ.

Группы инвалидности в России устанавливаются на основе медико-социальной экспертизы (МСЭ) в зависимости от степени тяжести патологий и проблем со здоровьем. Выделяют три группы и категорию «ребёнок-инвалид»:

I группа. Самая тяжёлая. Устанавливается при наличии у человека значительно выраженных и стойких нарушений функций организма, как правило, при нуждаемости в постоянной посторонней помощи, уходе и (или) надзоре других людей, полной зависимости от других людей. Примеры: паралич, тяжёлая шизофрения, неоперабельные опухоли, прогрессирующий туберкулёз.

II группа. Устанавливается при наличии стойких выраженных и стойких нарушениях функций организма, когда возникает потребность в регулярной частичной помощи других лиц с использованием при необходимости вспомогательных технических средств. Примеры заболеваний: цирроз печени, неизлечимые проблемы со зрением, болезни суставов.

III группа. Устанавливается при наличии стойких умеренных нарушений функций организма, использовании при необходимости вспомогательных технических средств. Примеры: глухота на одно ухо, сахарный диабет, эпилепсия.

Категория «ребёнок-инвалид». Устанавливается гражданам в возрасте до 18 лет. Деление по группам у детей-инвалидов не предусмотрено.

Основы освидетельствования стойкой утраты трудоспособности в МСЭ включают оценку потери способности осуществлять профессиональную деятельность вследствие несчастного случая на производстве и профессионального заболевания. Выделяют четыре степени выраженности стойких нарушений функций организма человека, которые оцениваются в процентах и устанавливаются в диапазоне от 10% до 100% с шагом в 10%:

I степень — стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием, в диапазоне от 10 до 30%.

II степень — стойкие умеренные нарушения функций организма человека, обусловленные несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием, в диапазоне от 40 до 60%.

III степень — стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием, в диапазоне от 70 до 80%.

IV степень — стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием, в диапазоне от 90 до 100%.

6. Сущность методов медицинской реабилитации.

Методы медицинской реабилитации направлены на восстановление функций организма, которые были утрачены в результате заболевания или травмы. Также

реабилитационные мероприятия могут быть направлены на профилактику или снижение степени инвалидности.

Методы медицинской реабилитации:

Лечебная физкультура (ЛФК). Основана на использовании специально подобранных физических упражнений. Программа составляется после консультации с врачом-реабилитологом, который учитывает диагноз пациента, стадию восстановления, сопутствующие заболевания и функциональные возможности организма.

Физиотерапия. Использует естественные и аппаратные физические факторы для восстановления организма. Помогает ускорить регенерацию тканей, уменьшить воспаление и болевой синдром, улучшить микроциркуляцию.

Ортезирование. Использование специальных устройств (ортезов, корсетов, бандажей). Они поддерживают повреждённые участки тела, фиксируют их в правильном положении, снижают нагрузку на суставы и способствуют восстановлению функций.

Медицинский массаж. Способствует улучшению кровообращения, расслаблению напряжённых мышц, уменьшению болевого синдрома, ускорению обменных процессов в тканях.

Мануальная терапия. Метод ручного воздействия на позвоночник и суставы, направленный на устранение болевых синдромов и восстановление подвижности.

7. Комплексная реабилитация пациентов, возможности ЛФК.

Комплексная реабилитация пациентов включает в себя различные методы, такие как ЛФК, физиотерапия, ортезирование, медицинский массаж, мануальная терапия и психологическая поддержка.

Лечебная физкультура (ЛФК) — один из важнейших методов медицинской реабилитации. Он основан на использовании специально подобранных физических упражнений для восстановления утраченных или нарушенных функций организма.

Основные задачи ЛФК:

- восстановление объёма движений в суставах;
- укрепление мышечного корсета и повышение силы мышц;
- улучшение координации движений и равновесия;
- улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижение риска развития осложнений (тромбозов, пролежней, контрактур);
- формирование правильных двигательных навыков в быту.

8. Комплексная реабилитация пациентов, возможности физиотерапии.

Комплексная реабилитация пациентов включает в себя различные методы, направленные на восстановление функций органов и тканей после заболеваний, травм или хирургических вмешательств. Физиотерапия — один из важных элементов такой реабилитации.

Возможности физиотерапии:

- **Восстановление двигательных функций.** Физиолечение улучшает подвижность и мышечную силу, обучая тело заново выполнять обычные движения без боли и дискомфорта.

- **Улучшение кровообращения.** Физиотерапевтические процедуры стимулируют кровоток, способствуя более быстрому заживлению.

- **Активация обмена веществ.** Физиотерапия ускоряет метаболические процессы, что необходимо для эффективного восстановления.

- **Снятие болевого синдрома.** Использование тепла, холода, электричества и ультразвука может помочь снизить воспаление, уменьшить напряжение в мышцах и купировать боль.

- **Улучшение координации и баланса.** Для пациентов, которые имеют проблемы с координацией движений или балансом (например, после инсультов или травм головы), физиотерапия предлагает специальные упражнения и тренировки.

- **Поддержка пациентов с хроническими заболеваниями.** Физиотерапия может помочь пациентам с хроническими состояниями, такими как артрит, бронхиальная астма или боли в спине, управлять симптомами и улучшить их качество жизни.

- **Улучшение качества жизни.** Физиотерапия помогает пациентам вернуться к обычным повседневным активностям и участвовать в общественной жизни, что способствует психологическому и физическому благополучию.

9. Комплексная реабилитация пациентов, возможности санаторно-курортного лечения.

Комплексная реабилитация пациентов — это процесс восстановления и адаптации после болезни, травмы или хирургического вмешательства. Он направлен на улучшение функционального состояния организма, восстановление физических и психологических возможностей, а также на поддержание достигнутых результатов лечения.

Возможности санаторно-курортного лечения включают в себя, например:

- **Гимнастику и упражнения на открытом воздухе.** Направлены на укрепление мышц, улучшение подвижности суставов и общего тонуса организма.

- **Прогулки и треккинг.** Способствуют активному отдыху и физической активности.

- **Водные процедуры и плавание.** Способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и мышц, расслаблению и улучшению общего самочувствия.

- **Аэробика и фитнес-занятия.** Способствуют улучшению выносливости, силы и гибкости.

- **Релаксационные практики и медитация.** Помогают снять стресс, улучшить эмоциональное состояние и достичь внутреннего покоя.

10. В чем заключается сущность и содержание современной медицинской деонтологии?

Современная медицинская деонтология - это раздел медицинской этики, изучающий совокупность этических норм и принципов, регулирующих поведение медработников в профессиональной деятельности. Термин происходит от древнегреческого «деон» (должное) и «логос» (учение) и означает «учение о должном».

Содержание медицинской деонтологии включает принципы, нормы и законодательное регулирование.

Сущность. Деонтология определяет, как должен вести себя медицинский работник, чтобы обеспечить максимально эффективное и гуманное лечение пациентов. Она регламентирует не только действия врача во время лечения, но и его отношение к пациенту, необходимость сохранения врачебной тайны, поддержания высокого уровня профессиональной компетентности. В отличие от более широкой медицинской этики, деонтология фокусируется на практических аспектах поведения, направленных на оптимизацию лечения и минимизацию негативных факторов некачественной медпомощи.

Принципы медицинской деонтологии в современной медицине: **Оказание помощи** - врач обязан предоставлять медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается, вне зависимости от социального статуса, расы, религии или других факторов. Отказ в неотложной помощи недопустим. **Профессиональная компетентность** - медицинский работник должен постоянно совершенствовать свои знания и навыки, быть компетентным в своей области и соблюдать правовые нормы здравоохранения. **Дисциплина и субординация** - младшие по должности должны подчиняться старшим, а все сотрудники обязаны соблюдать установленные правила и протоколы. **Принцип «не навреди»** - медицинские вмешательства направлены на пользу пациента, а риск, связанный с лечением, не должен превышать вероятную пользу. **Уважение к пациенту** - грубость, негуманное отношение и проявление превосходства недопустимы. Нужно учитывать индивидуальные особенности каждого пациента и относиться к нему с пониманием и сочувствием.

Нормы, регулирующие поведение медицинских работников в рамках медицинской деонтологии: **Предоставление информации** - пациент имеет право знать полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья, возможных диагнозах, вариантах лечения и прогнозах. Эту информацию нужно давать в доступной и понятной форме, без использования сложной медицинской терминологии. **Участие в планировании лечения** - пациент должен быть вовлечён в процесс принятия решений, касающихся его лечения. Мнение и предпочтения пациента приоритетны, даже если они расходятся с мнением медицинского работника. **Облегчение страданий** - уважение права пациента на облегчение боли и дискомфорта - профессиональный долг врача.

11. Определите понятие «профессиональный долг врача». В чем он состоит?

Профессиональный долг врача - это не только выполнение своих обязанностей, но и моральные, этические аспекты, которые определяют поведение и отношение врача к пациентам.

Он включает в себя:

- **Готовность оказать медицинскую помощь любому пациенту**, индивидуально и вдумчиво подходить к каждому больному.

- **Пробуждение веры в успех выздоровления**. Врач должен словом утешения и чутким отношением пробудить физические и моральные силы больного на борьбу с недугом.

- **Преданность пациентам**, готовность прийти на помощь в любое время, не считаясь с личными обстоятельствами. Врач должен понимать, что его работа затрагивает не только физическое здоровье, но и эмоциональное состояние пациентов и их семей.

12. Определите понятия «честь» и «достоинство»? В чем заключается честь и достоинство врача?

Честь и достоинство — это этические оценочные категории, которые отражают моральную ценность личности и представляют собой общественную и индивидуальную оценку нравственных качеств и поступков человека.

Честь — это внешнее общественное признание поступков человека, его заслуг, проявляющееся в почитании, авторитете, славе. Чувство чести, внутренне присущее врачу как личности, связано со стремлением добиться высокой оценки со стороны окружающих, похвалы, известности.

Достоинство — это внутренняя морально-нравственная категория, означающая самоуважение личности человека. Оно выступает неотъемлемым элементом личности, врождённой способностью уважать себя, несмотря на восприятие и оценку другими членами общества.

Честь и достоинство врача определяются, прежде всего, следованием общечеловеческим моральным ценностям, порядочностью, культурой и интеллигентностью врача, и уже потом — его профессионализмом и мерой заслуженного им почёта и уважения.

Поддержание чести и достоинства врача во многом зависит не только от него самого, но и от условий, которые предоставляет ему государство (оснащение современным оборудованием, обеспечение рабочего места, повышение квалификации, достойное материальное вознаграждение).

13. Назовите основные модели взаимоотношений «врач–пациент». Какая из них, на Ваш взгляд, чаще всего применяется белорусскими врачами?

Существуют **четыре основные модели**:

Инженерная. Врач воспринимает пациента как безличный механизм, главная цель специалиста — изменение повреждений в нём. Больной никак не принимает участие в излечении.

Патерналистская. Врач относится к больному как родитель к ребёнку. В основе — любовь, сострадание, справедливость и внимательность, согласно клятве Гиппократы. Модель распространена по отношению к психически больным, детям и старым людям.

Коллегиальная. Равноправие между врачом и пациентом. Доктор рассказывает больному всё о диагнозе, способах терапии, вероятных осложнениях и исходах болезни, а больной принимает участие в анализе данных.

Контрактная. Пациент составляет договор на медицинское обслуживание. И врач, и пациент имеют свои обязательства.

Согласно исследованиям российских докторов, наиболее близка врачам и пациентам коллегиальная модель взаимодействия, наименее распространена — контрактная.

14. В каких ситуациях используется модель ослабленного патернализма?

Модель ослабленного патернализма используется в ситуациях, **когда необходимо частично ограничить свободу личности пациента, когда его автономия снижена.**

Некоторые из таких ситуаций:

- **Состояние больного не позволяет ему участвовать в принятии решения** в то время, когда требуется неотложное медицинское вмешательство (хирургический больной в бессознательном состоянии).

- **Снижение уровня психической и интеллектуальной деятельности пациента** и соответственно уровня его автономии. Например, у больных в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, у пациентов психиатрических или гериатрических лечебных учреждений.

- **Необходимость удержать пациента от нанесения себе или другим существенного ущерба** (попытка суицида, наркоманические галлюцинации) и выиграть время, чтобы выяснить серьёзность его намерений.

15. Перечислите основные права пациента. Приведите примеры нарушения прав пациента в белорусской системе здравоохранения. Чем обусловлены эти нарушения?

Основные права пациента:

- получение информации о состоянии здоровья, диагнозе, методах лечения, возможных рисках и последствиях медицинских процедур;
- выбор лечащего врача и организации здравоохранения;
- участие в выборе методов оказания медицинской помощи;
- уважительное и гуманное отношение со стороны работников здравоохранения;
- выбор лиц, которым может быть сообщена информация о состоянии здоровья;
- отказ от оказания медицинской помощи, в том числе медицинского вмешательства, за исключением случаев, предусмотренных законодательством;
- облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, всеми методами оказания медицинской помощи с учётом лечебно-диагностических возможностей организации здравоохранения;
- право граждан на бесплатную медицинскую помощь в государственных учреждениях здравоохранения;
- на государственную систему обеспечения доступности лекарственных средств.

Примеры нарушений прав пациента в белорусской системе здравоохранения:

- **Отсутствие необходимых лекарственных средств** в фельдшерско-амбулаторных пунктах (ФАП).
- **Ненадлежащее обеспечение лекарственными средствами и медицинскими изделиями бригад скорой медицинской помощи.**
- **Несоблюдение кратности лабораторных и инструментальных исследований** пациентов с болезнями системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца), которые отнесены к группе Д (III) диспансерного наблюдения.

- **Несоблюдение периодичности посещения** медработниками детей в возрасте до 1 года.

Возможные причины нарушений:

- **Переориентация учреждений здравоохранения** на работу по оказанию платных медицинских услуг.

- **Несбалансированность** государственных гарантий с имеющимися финансовыми ресурсами.

- **Отсутствие** в законодательстве механизма защиты нарушенных прав.

- **Отсутствие** единого механизма реализации прав пациента, что мешает их полному осуществлению.

16. Назовите нравственные нормы, которыми должен руководствоваться врач в отношениях со своими коллегами и медицинским персоналом.

Некоторые нравственные нормы, которыми должен руководствоваться врач в отношениях с коллегами и медицинским персоналом:

- **Доверительные отношения.** Врач должен внимательно слушать коллег, вникать в суть их вопросов и стараться понять их точку зрения. Необходимо избегать конфликтов, а споры решать путём спокойного аргументированного обсуждения.

- **Человечное отношение.** Врач не должен быть высокомерным и заносчивым по отношению к коллегам, даже если он в профессиональном плане их объективно превосходит.

- **Взаимная передача опыта.** Врач должен постоянно учиться, в том числе получая знания от более опытных коллег. При наличии сомнений в тактике ведения больного врач не должен пренебрегать мнением коллег.

- **Взаимное уважение.** Если речь идёт о здоровье пациента, врач должен не только сам попросить о помощи коллег, но и адекватно воспринимать указания коллег на его ошибку.

- **Критика.** Критика в адрес коллег допускается только при условии, что она аргументирована, неоскорбительна и не дискредитирует коллегу. При этом критика может касаться только профессиональных действий, а не личностей коллег.

- **Уважение к персоналу.** К персоналу среднего и младшего медицинских звеньев врач обязан относиться с уважением, а также в пределах своих профессиональных возможностей он должен содействовать повышению уровня их профессиональных навыков и знаний.

- **Соблюдение субординации.** Отношения со всеми должны носить официальный характер, в противном случае неизбежно ослабление дисциплины и порядка.

17. В чем заключается сущность и содержание современной медицинской деонтологии?

Сущность современной медицинской деонтологии заключается в определении правил поведения медработников в профессиональной деятельности. Термин происходит от древнегреческого «деон» (должное) и «логос» (учение) и означает «учение о должном».

Содержание медицинской деонтологии включает принципы, нормы и законодательное регулирование.

Сущность. Деонтология фокусируется на практических аспектах поведения, направленных на оптимизацию лечения, минимизацию негативных факторов и последствий некачественной медпомощи. Она определяет, как должен вести себя доктор, чтобы обеспечить максимально эффективное и гуманное лечение пациентов.

Помимо этого, деонтология устанавливает нормы взаимоотношений между медицинскими работниками и родственниками пациентов, а также между коллегами в медицинском коллективе.

Принципы медицинской деонтологии:

- **Принцип «не навреди»** - все действия медработника должны сверяться с этой заповедью, риск, возможный при проведении лечения, не должен превышать его потенциальную пользу.

- **Уважение чести и достоинства пациента** - грубость, негуманное отношение, проявление превосходства по отношению к пациенту недопустимы.

- **Предоставление информации о результатах диагностики**, разъяснение сути и схемы назначенного лечения. Если больной физически или психически не в состоянии сотрудничать с доктором, коммуникация должна осуществляться с законным представителем пациента.

- **Готовность к самопожертвованию во имя жизни других людей** - медицинский работник должен поставить здоровье и жизнь больных выше своих личных интересов.

18. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.

Лечебная физкультура (ЛФК) - эффективный метод реабилитации при заболеваниях органов дыхания. Занятия проводятся под наблюдением врача-реабилитолога, необходимо строго соблюдать его назначения и предписания.

Некоторые механизмы влияния ЛФК на организм при заболеваниях органов дыхания:

- **Регулировка дыхания.** Специальные дыхательные упражнения помогают улучшить вентиляцию лёгких, углубить дыхание и наладить его ритм.

- **Улучшение кровообращения.** Физические нагрузки стимулируют крово- и лимфоток в лёгких, что ускоряет рассасывание воспалительных процессов и препятствует спаечному процессу.

- **Восстановление функций организма.** Специальные упражнения позволяют улучшить нарушенные функции дыхания, восстанавливая способность лёгких получать и распределять кислород.

- **Общее укрепление организма.** Лечебная физкультура положительно влияет на нервную систему, улучшая психологическое состояние и общий тонус организма, увеличивает силы организма и улучшает газообмен.

- **Стимуляция сердечно-сосудистой системы.** Физические упражнения укрепляют сердце и сосуды, улучшая их способность адаптироваться к нагрузкам.

19. Физическая реабилитация при бронхите.

Физическая реабилитация при бронхите включает занятия лечебной физкультурой (ЛФК). Упражнения ускоряют отхождение мокроты, развивают дыхательную мускулатуру и повышают здоровый объём лёгких.

Некоторые упражнения, которые входят в комплекс ЛФК при реабилитации после бронхита:

- для верхних конечностей и плечевого пояса (подъёмы и махи, вращение плечами);
- различные повороты туловища в положении стоя или сидя на стуле;
- подъём и опускание рук перед собой;
- наклоны туловища вперёд.

Все упражнения необходимо делать медленно, следить за самочувствием. Если закружилась голова, ухудшилось состояние, занятия нужно прекратить и отдохнуть.

Начинать занятия ЛФК лучше под контролем инструктора в поликлинике. Специалист определит показания и противопоказания к упражнениям, оценит общее состояние пациента.

Кроме ЛФК, в рамках физической реабилитации при бронхите могут использоваться постуральный дренаж, физиотерапевтические процедуры, например УВЧ-терапию.

20. Комбинированное применение средств физической реабилитации.

Комбинированное применение средств физической реабилитации предполагает использование различных методов, которые дополняют и усиливают действие друг друга.

Некоторые средства физической реабилитации и варианты их комбинирования:

Лечебная физическая культура (ЛФК). Обычно комбинируется с лечебным массажем и физиотерапией. Для большинства больных применяют два типа комбинирования: сначала физические упражнения, потом - массаж и через 30-90 минут - физиотерапевтическая процедура. Другой вариант: сначала проводится физиотерапевтическая процедура, а через 2-3 часа - физические упражнения и затем - массаж.

При лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. Сначала применяют тепловые процедуры, затем прогретый участок массируют и после этого используют физические упражнения.

При сердечно-сосудистых заболеваниях. Сначала делают массаж, через 30-60 минут - лечебную гимнастику, затем - через 1-1,5 часа - бальнеотерапевтическую процедуру.

Механотерапия. Более эффективна в сочетании с лечебной гимнастикой, упражнениями в воде, электростимуляцией, тепловыми процедурами, лечебным массажем.

В процессе восстановительного лечения реабилитолог должен знать, как сочетаются и какова последовательность применения средств физической реабилитации.

Краткие методические указания:

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

Критерии оценки результатов

№	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

2 семестр

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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.

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.

Оздоровительная аэробика - направление массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой, направленное на общее оздоровление и укрепление организма. В основе - общеразвивающие гимнастические упражнения, соединённые с ритмической

музыкой. Музыка способствует формированию пластики движений, чувства ритма, темпа и координации.

Характерная черта - наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определённом уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

2. Общая характеристика степ – аэробики.

Степ-аэробика (от английского «step» - «шаг») - комплекс интенсивных упражнений под ритмичную музыку. Занятия проходят на степ-платформах -небольших подставках под ноги с регулируемой высотой (10–35 см).

Особенности:

- Основу составляют ритмичные комбинации шагов вверх-вниз, дополненные махами, прыжками и танцевальными элементами.
- Занятия проходят под динамичную музыку, которая помогает поддерживать темп.
- Уровень нагрузки можно регулировать, увеличивая высоту платформы или усложняя упражнения.
- Обычно занятие длится от 30 до 60 минут в зависимости от уровня подготовки и поставленных целей.

3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.

Танцевальная аэробика - направление аэробики, сочетающее элементы танца и фитнеса. **Общая характеристика:**

- Аэробная часть занятий - танцевальные движения на основе базовых шагов.
- Музыкальное сопровождение, соответствующее какому-либо стилю танца.
- Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Отличие от собственно танцев - во время тренировки движения практически непрерывны, тогда как на танцевальных уроках при разучивании новых элементов используются паузы.

4. Общая характеристика аква – аэробики.

Аквааэробика - это вид аэробных упражнений, которые проводятся в воде. Занятия помогают повысить выносливость и укрепить мышцы.

Некоторые особенности аквааэробики:

- **Выполнение упражнений в воде.** Вода «мешает» движениям, заставляя мышцы работать активнее, но при этом мягко поддерживает тело, защищая суставы от лишней нагрузки.
- **Разнообразие упражнений.** На занятиях выполняют разные движения: от простых движений на месте до энергичных «танцев» в воде, силовых элементов со специальным инвентарём и растяжки.
- **Занятия под руководством инструктора.** Он подбирает специальные программы для всех категорий занимающихся: от новичков до профессионалов.
- **Продолжительность занятия.** В среднем занятие длится 40–50 минут. Оно начинается с разминки и упражнений на растяжку.
- **Гигиеническое значение.** Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).

Фитбол-аэробика - одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины.

Некоторые особенности фитбол-аэробики:

- **Разнообразие упражнений.** В занятия включены силовые — для развития силы мышц, динамические — для развития координации и повышения общей выносливости организма, а также упражнения на растяжку и расслабление мышц.

- **Отсутствие ударной нагрузки.** За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах.

- **Многофункциональность мяча.** В комплексах упражнений фитбол-аэробики мяч может использоваться как предмет, снаряд или опора.

- **Влияние на организм.** Фитбол-аэробика задействует большое количество мышечных групп, повышает их выносливость и гибкость, укрепляет сосуды, тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат.

- **Отсутствие противопоказаний.** С фитболом могут заниматься пожилые люди, дети, беременные женщины, люди с избыточным весом.

6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.

В аэробике с силовой направленностью выделяют несколько видов тренировок, которые сочетают элементы аэробики и силовых упражнений. К ним относятся HIIT (High-Intensity Interval Training), CrossFit, TRX (Total Resistance Exercises) и степ-аэробика с отягощением.

Общая характеристика:

- Направлены на укрепление мышечной ткани, повышение выносливости и улучшение координации движений.

- Используют специальный инвентарь: гантели, штангу, скамью для жима и другие отягощения.

- Строятся, как правило, по циклическому принципу, когда комплекс упражнений повторяется несколько раз.

7. Общая характеристика аэробики с элементами восточных видов спорта.

Аэробика с элементами восточных видов спорта (например, тайбо, кикбоксинг, тай-чи, каратэ) - направление, в котором сочетаются элементы аэробики и восточных единоборств.

Некоторые особенности такого вида занятий:

- **Высокая интенсивность.** В тренировке не используются упражнения с большими отягощениями, а предпочтение отдается большому количеству повторений с высокой скоростью и большим усилием.

- **Использование дополнительного оборудования.** В занятиях часто применяются боксёрские перчатки и мешки, «лапы», макивары, маты, скакалки и другое оборудование.

- **Разнообразие форм построения.** Это вызвано большим количеством упражнений в парах, а также некоторыми соревновательными моментами, присущими этому виду тренировки.

- **Изучение базовой техники.** В процессе занятий изучается базовая техника передвижений, ударов руками и ногами, уклоны.

Направленность занятий: развитие выносливости, ловкости, быстроты реакции, снятие излишней агрессии и психической напряжённости.

Некоторые цели занятий: снижение веса, обретение бодрости и энергичности, снятие мышечной усталости, развитие рельефа мускулатуры, гибкости и пластичности, укрепление сосудов.

8. Характеристика принципа доступности.

Принцип доступности в аэробике предполагает, что программы занятий должны быть доступны для занимающихся как в функциональном, так и в координационном плане, отвечать их физической подготовленности и состоянию здоровья.

Принцип доступности выражается в соблюдении ряда правил: от неизвестного к известному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Особое значение для определения доступности имеет учёт индивидуальных возможностей занимающихся. Оценивая доступность физического упражнения, следует учитывать его структурную сложность и величину психофизиологических усилий, затрачиваемых на его выполнение. Уровень доступности повышается с ростом физических возможностей.

9. Характеристика принципа «не вреди».

Принцип «не вреди» в аэробике связан с тем, что физические упражнения, применяемые в программах аэробики, способны активно воздействовать на все органы и системы организма, вызывая высокие затраты энергии.

Этот принцип предполагает, что необходимо учитывать противопоказания к занятиям. К ним относятся состояния, характеризующиеся наличием ограничений в адаптации к физическим нагрузкам.

Некоторые заболевания, при которых противопоказана физическая тренировка:

- заболевания в острой и подострой стадиях;
- тяжёлые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы (аневризма сердца и крупных сердечных сосудов, ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии и другие);
- болезни органов дыхания (бронхиальная астма с тяжёлым течением, тяжёлые формы бронхоэктатической болезни);
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функции;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций.

10. Характеристика принципа биологической целесообразности.

Принцип биологической целесообразности предполагает, что тренирующие воздействия и методика их организации выбираются исходя из моторной специфики конкретного вида двигательной активности и знаний о функциональных и адаптационных возможностях организма.

В основе принципа биологической целесообразности лежат следующие феномены:

- **Феномен сверхнагрузки.** Если ткань или орган вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать.

- **Феномен суперкомпенсации.** После выполненной физической работы наступает утомление, а затем наблюдается повышение метаболических процессов и улучшение функций работающих органов и систем. Наложение срочных адаптивных процессов на фазу суперкомпенсации приводит к долгосрочным адаптивным изменениям, что возможно лишь при регулярных занятиях.

- **Феномен специфического влияния физических нагрузок на организм человека.** Адаптационные изменения становятся более выраженными в органах и функциональных системах, нагруженных в большей степени.

11. Характеристика программно-целевого принципа.

Программно-целевой принцип — один из принципов оздоровительной тренировки в аэробике, который предполагает формирование конкретных задач, а затем определение объёма, содержания и организации тренировочной нагрузки для их реализации. Этот принцип основан на законах адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности и учитывает индивидуальные особенности занимающихся.

Принцип заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной

предпосылки к реализации целевых задач. На этом основании принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и её организации.

Особенности программно-целевого принципа:

- **Учёт физических и функциональных возможностей индивида.** Рациональное дозирование нагрузки основано на тестировании физических качеств и определении рабочего уровня частоты сердечных сокращений.

- **Постепенное повышение требований** — занятия строятся по принципу «от простого к сложному». Это важно для адаптации организма к усложняющимся движениям и увеличению интенсивности физической нагрузки.

- **Учёт обратимости адаптационных изменений** — при перерыве и прекращении занятий положительные структурные и функциональные сдвиги постепенно снижаются и исчезают.

Реализация программно-целевого принципа включает, например:

- **Разработка программы** — определение вида занятий, средств и методов их проведения.

- **Цикличное планирование** тренировочного процесса на основе учёта особенностей занятий (семестры, сессии, каникулы), исходного уровня подготовленности занимающихся, закономерностей развития их физической формы. Выделены типы тренировочных циклов — микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

- **Учёт возрастных особенностей** — в аэробике выделяются программы для детей, подростков и взрослых, с учётом возрастных особенностей человека.

12. Характеристика принципа интеграции.

Принцип интеграции в аэробике предполагает сочетание разнонаправленных средств в учебно-тренировочном процессе. Это позволяет достигать оздоровительного эффекта за счёт комплексного воздействия на организм занимающихся.

Принцип интеграции реализуется в разных аспектах: в использовании движений из различных видов спорта, в сочетании аэробных и игровых упражнений, в организации интегративных занятий.

Принцип интеграции предполагает:

- **Переработку движений** из разных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др.) на свой пластический язык. Это создаёт новые виды аэробики, например, кикбо, каратэ-аэробику, сайклинг.

- **Сочетание аэробных и игровых упражнений** в рамках одного занятия. Это решает задачи по развитию общих и специальных физических качеств занимающихся при работе в условиях аэробного режима.

- **Совмещение теоретической и практической** (методической, физической, технической) частей содержания программного материала. Это обеспечивает одновременное решение комплекса задач (оздоровительных, образовательных, развивающих).

13. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека в аэробике заключается в том, что целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи психических (сфера эмоций, чувств и мышления) и физических сил организма.

Согласно этому принципу, человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность и гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

Добиться оздоровительного эффекта при занятиях аэробикой можно лишь в том случае, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-психической сущности.

Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности дают положительные психологические эффекты. В то же время владение простейшими психологическими приёмами концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации и другими способствует более эффективному положительному воздействию упражнений на организм занимающихся.

14. Характеристика принципа индивидуализации.

Принцип индивидуализации в аэробике предполагает учёт физических и функциональных возможностей занимающихся при подборе упражнений и режима тренировок. Этот принцип реализуется в оздоровительной аэробике, где важно находить оптимальный вариант тренировки для разных людей с учётом их потребностей и возможностей.

Принцип индивидуализации предполагает:

- **Дозирование физической нагрузки** с учётом возможностей организма. Нет нагрузки большой или малой — есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям индивида.

- **Учёт возрастных и функциональных особенностей** занимающихся. Например, в базовой аэробике исключаются упражнения, оказывающие отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат: глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки.

- **Регулирование объёма нагрузки** — длительности всего занятия и его частей, количества различных упражнений и комбинаций.

Учёт интенсивности — темпа музыки и характера выполнения упражнений.

15. Характеристика принципа половых различий.

Принцип половых различий в аэробике заключается в учёте анатомо-физиологических и психических особенностей мужчин и женщин при составлении программ оздоровительной аэробики. Этот принцип предполагает, что одно упражнение будет по-разному действовать на разных людей, и подход к занятиям должен быть индивидуализированным.

Учёт различий включает анализ особенностей строения тела, обмена веществ и мышечного резерва, а также психических особенностей полов (например, причин и форм проявления стресса).

Мужчины. Учитываются большие силовые возможности и выносливость. Это влияет на выбор формы занятий аэробикой: мужчины чаще выбирают циклические или силовые виды аэробики, так как считают базовую аэробику и степ-аэробику сложной по координации. Также учитывается, что мужчины по-разному реагируют на стресс: у них стресс может возникать из-за непризнания социальных и личностных достоинств, ухудшения физической кондиции, уменьшения мышечной силы.

Женщины. Учитываются лучшая координация и гибкость. Это позволяет включать в программу динамические упражнения с большой амплитудой, так как статическое напряжение для женщин утомительно. Также учитывается, что у женщин лучше развита способность к различным движениям руками, в движениях, требующих подвижности и частой смены поз, женщины меньше утомляются. Однако у женщин отмечается меньшая скорость движений отдельных звеньев тела.

16. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.

Принцип возрастных изменений в организме в аэробике предполагает разработку фитнес-программ с учётом возрастных особенностей человека.

Характеристики этого принципа:

- **С возрастом увеличиваются общая масса тела**, количество ключевых ферментов аэробного и анаэробного обмена в скелетных мышцах, повышаются запасы энергетических веществ в тканях, совершенствуется работа вегетативных систем. Эти показатели достигают наибольшего развития к 20-25 годам.

- **После 40 лет** показатели физической работоспособности человека постепенно снижаются и к 60 годам становятся примерно в два раза меньше, чем в 20 лет.

- **Процесс старения** приводит к снижению силовых показателей и гибкости.

На основе этих особенностей в аэробике выделяют разные программы занятий для разных возрастов:

- **До 6 лет** - танцевальные движения и подвижные игры.

- **6-10 лет** - детская аэробика (базовая, степ-аэробика, аэробика с предметами, аква-аэробика).

- **10-14 лет** - подростковая аэробика (все виды аэробики, программы с учётом возрастных особенностей).

- **14-18 лет, 18-50 лет** - используются все виды аэробики.

- **50 лет и старше** - йога-аэробика, активная йога и другие виды психорегулирующих средств аэробики, аэробика с лечебной направленностью, ЛФК.

17. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.

Принцип красоты и эстетической целесообразности в аэробике предполагает, что эстетика движений является одним из критериев отбора средств при создании фитнес-программ и построении комбинаций.

Эстетический компонент двигательной деятельности в аэробике рассматривают в двух аспектах:

- **Технически точное выполнение.** Характеризуется высоким уровнем технической подготовленности, слитностью движений, рациональным расположением звеньев тела, оптимальной амплитудой движений, красивой осанкой.

- **Эмоционально-художественное выполнение.** Определяет способность создавать художественный образ, умение передавать чувства, настроение и характер музыкального произведения посредством выразительной мимики, оригинальных поз и жестов.

18. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.

Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека в аэробике предполагает, что активная деятельная позиция в жизни, выбор собственных путей, постановка и достижение цели освобождают дополнительную энергию, мобилизуют ресурсы и тем самым обеспечивают улучшение здоровья.

Также этот принцип направлен на гармонизацию взаимоотношений человека с окружающей средой: региона проживания, экологии, комфортности малого жизненного пространства (квартиры, места работы и т.п.).

19. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Принцип биоритмической структуры в аэробике (оздоровительной физической культуре) заключается в учёте индивидуального хронотипа — характера суточного ритма бодрствования и сна. Этот принцип помогает получать максимальный оздоровительный эффект при меньшей затрате сил.

Учёт биоритмов позволяет:

- **Синхронизировать физиологические функции** с суточным ритмом, что важно для адаптации организма к нагрузкам.

- **Учитывать, что тип суточного ритма у человека постоянен**, его практически нельзя изменить, остаётся только подчинить этому ритму свою жизнь.

- **Учитывать, что наибольшая работоспособность** приходится на время 8–10 и 17–18 часов.

- **Учитывать, что у женщин** изменение работоспособности зависит от фаз овариально-менструального цикла: наиболее высокий психический и физический тонус наблюдается на 3-й неделе при средней продолжительности цикла 28 дней.

Принцип биоритмической структуры в аэробике проявляется в **построении занятий** с учётом хронотипа. Например:

- **Наиболее целесообразно** физическими упражнениями заниматься с 10 до 12 и с 16 до 18 часов, не ранее, чем через 1,5 часа после и за 1 час до приёма пищи, и за 2 часа до сна.

- **Чередование тренировок** на кардиореспираторную выносливость и силу: при занятиях шесть раз в неделю рекомендуется три раза выполнять кардиопрограмму и три раза — силовую, при занятиях пять раз в неделю — чередовать занятия по схеме: на одной неделе выполнять три кардиотренировки и две силовых, на следующей — две кардиотренировки и три силовых и т. д..

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

3 семестр

1. Что такое нестандартное оборудование и в чём его назначение?

Нестандартное оборудование — это инвентарь, созданный своими руками из подручных средств и материалов, который не требует особых материальных затрат.

Назначение нестандартного оборудования — разнообразие упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы и др.). Оно позволяет:

- избирательно воздействовать на определённые группы мышц;
- уплотнять цикл занятий, сокращать срок обретения нужных двигательных навыков;
- повышать интерес к занятиям, делать движения более разнообразными.

2. Какие преимущества использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры?

К ним относятся, например, возможность применять большое разнообразие новых двигательных действий, расширять диапазон применения стандартных упражнений в новых условиях, увеличивать пропускную способность инвентаря и оборудования.

3. Какие требования предъявляются к нестандартному оборудованию?

К ним относятся надёжность, прочность и безопасность инвентаря, соответствие гигиеническим требованиям и правилам техники безопасности, учёт физической подготовленности и индивидуальных возможностей учащихся и другие.

4. Как использовать нестандартное оборудование на уроках физической культуры?

Некоторые рекомендации: сочетать использование стандартного и нестандартного оборудования, испытывать инвентарь перед применением, проверять его исправность в начале и в конце урока.

5. Как применять нестандартное оборудование во внеурочной работе?

Во внеклассной работе с использованием нестандартного инвентаря можно проводить, например, музыкальные «Весёлые старты», соревнования между учителями и учащимися, «Полосу препятствий», викторины, конкурсы кроссвордов и другие мероприятия.

6. Как оценить эффективность использования нестандартного оборудования?

Для оценки эффективности использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры можно проводить, например, следующие мероприятия:

- **Контрольные испытания по тестам.** Их проводят в конце учебного года, чтобы определить улучшение физической подготовленности каждого ученика. Для этого сравнивают исходный показатель с полученным результатом.

- **Анкетирование.** В анкете можно задать вопросы о том, используется ли нестандартное оборудование на уроках, какое из него нравится больше всего, какие уроки нравятся больше: традиционные или с использованием нестандартного оборудования.

- **Психологическое тестирование.** Можно выявить влияние нестандартного оборудования на развитие креативного мышления детей.

- **Наблюдение за уроками.** Можно увидеть повышенный интерес детей к посещению уроков, на которых использовалось нестандартное оборудование.

7. Какие преимущества даёт использование нестандартного оборудования?

Некоторые преимущества использования нестандартного оборудования на уроках физической культуры:

- **Разнообразие упражнений.** Нестандартный инвентарь позволяет выполнять модифицированные и принципиально новые двигательные действия.

- **Индивидуальный подход.** Нестандартное оборудование даёт возможность работать с учащимися, имеющими различную физическую подготовленность.

- **Развитие мышления и творческих способностей.** Ученики сами могут придумывать интересные упражнения с предложенным инвентарём.

- **Повышение эмоционального фона урока.** Фактор новизны при использовании нового инвентаря и оборудования существенно улучшает эмоциональный фон урока.

- **Развитие социальных навыков.** Ученики учатся работать в команде, поддерживать друг друга и развивать дух соперничества.

- **Увеличение плотности урока.** Это обеспечивает высокую интенсивность и моторную плотность урока.

- **Формирование интереса к занятиям.** Нестандартное спортивное оборудование прививает интерес и любовь к занятию, снимает психологический барьер у детей.

8. Какие риски могут возникнуть при использовании нестандартного оборудования?

Некоторые риски, которые могут возникнуть при использовании нестандартного оборудования на уроках физической культуры:

- **Ошибки при изготовлении.** Нестандартный инвентарь может быть изготовлен с нарушениями правил техники безопасности.

- **Неисправности и поломки.** Самодельные устройства нуждаются в уходе и ремонте, их необходимо регулярно проверять перед применением и после занятий.

- **Неправильное чередование нагрузки.** При чередовании упражнений со стандартным и нестандартным оборудованием нужно следить, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.

Чтобы снизить риски, при изготовлении нестандартного оборудования важно учитывать все необходимые требования и привлекать учащихся к этому процессу.

9. Как правильно чередовать нагрузку при использовании нестандартного оборудования?

При чередовании упражнений с использованием нестандартного оборудования важно, чтобы **нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.**

Также рекомендуется:

- **Начинать упражнения от самых простых**, постепенно переходить к более сложным и разнообразить движения.

- **Внимательно следить за состоянием самочувствия** учащихся, не допускать перегрузок.

- **Предлагать детям самим придумывать упражнения**, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

Выбор способа чередования нагрузки зависит от поставленных задач, уровня подготовленности обучаемых и других факторов.

10. Как применение нестандартного оборудования влияет на интерес учащихся к занятиям?

Применение нестандартного оборудования влияет на интерес учащихся к занятиям следующим образом:

- **Привлекает внимание.** Яркие и необычные предметы делают занятия более увлекательными.

- **Создаёт предпосылки для проявления фантазии и творчества.** Учащиеся сами могут придумывать интересные упражнения с данным инвентарём.

- **Повышает эмоциональный фон урока.** Хорошо продуманное и эстетически выполненное спортивное оборудование создаёт бодрое настроение, способствует успешно выполнять физические упражнения.

- **Развивает социальные навыки.** Учащиеся учатся работать в команде, поддерживать друг друга и развивать дух соперничества.

11. Как использование нестандартного оборудования помогает развивать физические качества обучающихся?

Использование нестандартного оборудования помогает развивать физические качества обучающихся за счёт разнообразия упражнений и создания условий для совершенствования двигательных навыков. Это позволяет:

- **Увеличить количество упражнений** для разных групп мышц.

- **Применить дифференцированный метод работы** с учащимися, имеющими различную физическую подготовленность.

- **Избирательно воздействовать** на определённые группы мышц, что устраняет неравномерность развития основных мышечных групп.

- **Уплотнить цикл урока** или тренировки, сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений.

Для развития физических качеств используют предметы и материалы, которые не относятся к традиционным спортивным снарядам (мячи, скакалки, гимнастические снаряды).

12. Как применение нестандартного оборудования в различных игровых технологиях ведёт к повышению творческого потенциала обучающихся?

Применение нестандартного оборудования в различных игровых технологиях ведёт к повышению творческого потенциала обучающихся, так как вносит в занятия элемент необычности и живости.

Несколько причин, как это происходит:

- **Интерес к занятиям.** Необычные формы и красочность нестандартного оборудования привлекают детей, что способствует более высокому эмоциональному тону во время занятий и интересу к ним.

- **Условия для проявления самостоятельности.** Нестандартное оборудование создаёт условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы и волевых усилий.

- **Разнообразие упражнений.** Использование такого оборудования позволяет разнообразить упражнения для развития двигательной активности, что расширяет диапазон функциональных возможностей организма.

- **Возможность решения задач, требующих проявления творчества.** Например, подача материала в форме, которая заставляет детей проявить фантазию и воображение, находить различные способы решения проблемы, активизирует все виды мышления.

Таким образом, использование нестандартного оборудования делает образовательный процесс более интересным и продуктивным, что положительно влияет на творческий потенциал обучающихся.

13. Какие межпредметные связи можно установить на уроках физкультуры с использованием нестандартного инвентаря?

На уроках физкультуры с использованием нестандартного инвентаря можно установить межпредметные связи с различными дисциплинами, например:

- **Математика.** Можно проводить конкурсы, где нужно соревноваться в определении величин.

- **Русский язык и литература.** Можно включать в уроки разделы «Спортивный репортаж» и «Интервью», знакомить учащихся со спортивной терминологией.

- **Природоведение.** Можно проводить занятия, связанные с изучением взаимосвязи между физическими упражнениями и природой.

- **Биология и медицина.** Можно активизировать знания учащихся об анатомо-физиологических особенностях организма, проводить эстафеты, связанные с транспортировкой пострадавшего.

- **Психология, педагогика.** Можно создавать ситуации успеха, учить детей преодолевать различные препятствия, уметь принимать альтернативные решения.

- **Физика.** Можно проводить занятия, связанные с изучением физических явлений.

- **История.** Можно инсценировать различные виды соревнований, проводить занятия, связанные с изучением истории развития разных видов спорта, олимпийских игр.

- **Этика и эстетика.** Можно проводить занятия, связанные с изучением этих дисциплин.

Использование нестандартного инвентаря позволяет разнообразить уроки физической культуры, повысить их моторную плотность, сделать занятия более интересными, эмоциональными, зрелищными и красочными.

14. Какие нетрадиционные мероприятия можно проводить во внеурочной работе с применением нестандартного оборудования?

Некоторые нетрадиционные мероприятия, которые можно проводить во внеурочной работе с применением нестандартного оборудования:

- **«Весёлая змейка».** Цель — закаливание, профилактика плоскостопия, массаж стоп, координация движений, равновесие.

- **«Цветные палочки».** Можно использовать для метания на дальность, эстафетной палочки, палочек-кеглей, палочек-ориентиров, массажёра стопы. Цель — развитие ловкости, глазомера, внимания, ориентировки в пространстве, закрепление знаний основных цветов, профилактика плоскостопия.

- **«Парашют».** Можно использовать для перешагивания, ориентира, ограничителя, общеразвивающих упражнений. Цель — развитие устойчивости во время движений и в статическом положении, координации движений.

- **«Липкие рукавички»**. Можно использовать для самостоятельной, свободной деятельности, игр-соревнований. Цель — развитие координации движений, глазомера, ловкости, умения играть в паре, положительных эмоций.

- **«Мешочки для метания»**. Используются для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель. Цель — развитие силы рук, профилактика нарушений осанки.

- **«Боулинг»**. Можно использовать для свободной, самостоятельной деятельности детей, игр-соревнований. Цель — развитие ловкости, глазомера, меткости, координации движений, мелкой моторики рук, ориентировки в пространстве.

15. Как при чередовании упражнений со стандартным и нестандартным оборудованием нужно следить, чтобы нагрузка не приходилась на одни и те же группы мышц?

При чередовании упражнений со стандартным и нестандартным оборудованием важно следить, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.

Чтобы повысить эффективность тренировки и исключить риск перетренированности, можно чередовать упражнения на мышцы-агонисты с теми, в которых нагрузку получает мышца, которая в предыдущем упражнении была антагонистом.

При этом необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия и не допускать перегрузок.

Краткие методические указания:

- изучить теоретическую информацию
- изучить основные и дополнительные источники литературы по теме

Критерии оценки результатов

№	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

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, чтоб успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных 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

Оценка	Баллы	Описание
5	15-20	Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

4	10–14	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	5–9	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.

5.3 Примеры разноуровневых задач и заданий

2 семестр

Инструкция

Вам надлежит разработать и провести проект фитнес-программы на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности. Вам надлежит, на первом (подготовительном) этапе разработать фрагмент урочного (внеурочного) занятия на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности и заполнить нижеследующую таблицу («План проведения фрагмента занятия по фитнесу»). Затем, (на втором этапе) провести демонстрацию разработанного фрагмента 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.

План проведения фрагмента занятия по фитнесу

Название переменных	Значения
Контингент (возрастная группа дошкольников)	
Развивающая способность	
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
...

Краткие методические указания

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий на воспитание физических способностей. В течении 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	5	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	4	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	3	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен.
2	2	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	1	Проявляется полное отсутствие знаний

3 семестр

Инструкция

Вам надлежит разработать проект проведения занятия по физической культуре на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности. Вам надлежит, на первом (подготовительном) этапе разработать фрагмент урочного (внеурочного) занятия на развитие физических способностей с учетом пола, возраста и физической подготовленности и заполнить нижеследующую таблицу («План проведения фрагмента занятия по фитнесу»). Затем, (на втором этапе) провести демонстрацию разработанного фрагмента в реальных педагогических условиях.

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 физической культуре

Название переменных	Значения
Контингент (возрастная группа дошкольников)	
Развивающая способность	
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 ...	

Краткие методические указания

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий на воспитание физических способностей. В течении 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	5	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	4	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	3	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии и неактивен.
2	2	Проявляется практически полное отсутствие знаний.
1	1	Проявляется полное отсутствие знаний

5.4. Примеры заданий для выполнения практических работ

4 семестр

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 упражнения (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; перемменно-непрерывный; перемменно-интервальный)	Интенсивность нагрузки	Объем нагрузки	Интервал отдыха 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 очередность 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

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 выполнения задания практической работы №1 по расчету нагрузочных компонентов и интервалов отдыха

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	Все параметры нагрузки спроектированы верно, отсутствуют ошибки в указании средств и методов развития физической способности
4	10–14	Все параметры нагрузки спроектированы верно, имеются незначительные ошибки в указании средств и методов развития физической способности
3	5-9	Допущены ошибки в проектировании нагрузки и незначительные ошибки в указании средств и методов развития физической способности
2	0-4	Все параметры нагрузки спроектированы не верно, имеются значительные ошибки в указании средств и методов развития физической способности

Шкала оценки выполнения задания практической работы №2 по разработке фрагмента урочного (внеурочного) занятия воспитательной направленности в начальной школе для формирования универсальных учебных действий (УУД)

Время выполнения работы: 45-60 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	В разработанном фрагменте занятия воспитательной направленности весь учебный материал соответствует требованиям ФГОС, учебные задания представлены верно, в нужной последовательности и с содержательной достаточности
4	10–14	В разработанном фрагменте занятия воспитательной направленности учебный материал в основном соответствует требованиям ФГОС, однако есть незначительные ошибки в содержании учебных заданиях
3	5-9	В разработанном фрагменте занятия воспитательной направленности учебный материал представлен с нарушением требований ФГОС, есть ошибки в содержании учебных заданий
2	0-4	В разработанном фрагменте учебный материал подобран неверно, есть грубые ошибки в содержании учебных заданий

5.5. 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 затратит 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 поправилось в весе, это привело 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 вступить 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., придя 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

Методические указания к заданию

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 которых необходимо решить педагогу

Пример выполнения задания №2

Кейс №

Описание ситуации	У ученицы 6-го класса Светланы Ф. все упражнения хорошо получаются под наблюдением учителя, но стоит лишь ему отойти, как девочка делает ошибки в технике их выполнения. Над воспитанием каких качеств стоит поработать Свете? Как учитель физкультуры может ей в этом помочь?
Решение задачи	Ответ: <i>Светлана отличается несамостоятельностью, поэтому учителю следует сформировать у девочки адекватную самооценку и навыки самоконтроля. Для этого сначала необходимо давать конкретные рекомендации по самоконтролю и самооценке небольших фрагментов выполнения учебных заданий, потом эти фрагменты нужно увеличивать по времени и усложнять, доводя их до целого упражнения</i>

Шкала оценки

Шкала оценки выполнения задания по анализу и решению социально-педагогической ситуации на занятиях по физической культуре (кейс-задачи)

Время выполнения работы: 20-25 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	15–20	Анализ педагогической ситуации произведен верно, подобран оптимальный вариант ее решения
4	10–14	Анализ педагогической ситуации произведен с незначительными ошибками, подобран приемлемый вариант ее решения
3	5-9	При анализе педагогической ситуации были допущены ошибки, подобран допустимый вариант ее решения
2	0-4	Анализ педагогической ситуации произведен неверно, подобран не приемлемый вариант ее решения

5.6 Собеседование – защита индивидуального задания

5 семестр

Практическая работа разработка положения о соревнованиях.

Разделы положения:

Цели и задачи соревнований.

Место и сроки проведения.

Руководство соревнованиями.

Требования к участникам. Формы документов и сроки их представления.

Программа соревнований.

Способ проведения встреч и определения победителей.

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:

Название игры.

Цель игры.

Место проведения.

Инвентарь и оборудование.

Построение или расположение играющих.

Содержание игры.

Правила игры.

Организационно-методические указания.

Практическая работа разработка сценария спортивного праздника с учащимися различных возрастных групп

Разделы документа:

Значение проведения спортивных праздников, соревнований по подвижным играм.

Методика подбора игр и заданий.

Технология составления сценария или положения о соревнованиях.

Размещение участников, судей, зрителей.

Музыкальное сопровождение, показательные выступления.

Работа судей, ведение протоколов.

Условия выявления победителей и церемония награждения

Практическая работа составление индивидуального плана физической подготовки юного спортсмена.

План:

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.).

Поставить цель и задачи физической подготовки на конкретный период, выбрать средства, методы подготовки.

Далее необходимо составить план-график подготовки с указанием конкретных упражнений, дозировку, организационно-методическими указаниями.

Практическая работа разработка плана-конспекта тренировочного занятия.

Последовательность выполнения задания:

Изучить Программу ДЮСШ по заданному виду спорта.

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	30	Студент верно подготовил все 6 заданий, документы правильно оформлены, соблюдены все требования к методике проведения и организации мероприятий.
4	25	Студент верно подготовил 5 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий.
3	20	Студент верно подготовил 4 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий.
2	15	Студент верно подготовил 3 из 6 заданий, документы правильно оформлены, с соблюдением требований к методике проведения и организации мероприятий, но имеются незначительные ошибки.
1	5-10	Студент подготовил 1-2 из 6 заданий, документы оформлены с ошибками.