



## Аннотация программы

Целью реализации дополнительной профессиональной образовательной программы является совершенствование компетенций в области педагогики и методики реализации образовательной программы в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС через:

- получение знаний о методах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- совершенствование умений в аспекте здоровьесберегающих технологий в ОУ;
- приобретение навыков обеспечения охраны жизни и здоровья детей дошкольного и школьного возраста в учебно-воспитательном процессе в процессе реализации образовательной программы среднего образования в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

Содержание программы включает следующие модули:

- теория и методика обучения физической культуре;
- теория и методика спортивных и подвижных игр;
- психология физического воспитания;
- педагогика физической культуры и спорта;
- теория и методика легкой атлетики и лыжного спорта;
- лечебная и адаптивная физическая культура;
- здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии
- инклюзивное образование в области физической культуры и спорта;
- нетрадиционные системы физического воспитания;
- основы введения ГТО;
- научно-исследовательская и проектная деятельность в области физической культуры и спорта;
- основы введения ФГОС на уроке физической культуры;
- информационные технологии в обучении физической культуре.

Программа профессиональной подготовки разработана на основе действующих документов по дополнительному профессиональному образованию и нормативно-правовых документов по *(перечень нормативной документации по специфике программы)*

Программа дополнительного профессионального образования разработана на основе действующих документов по дополнительному профессиональному образованию и нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)..

Организация-разработчик: ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко»

Разработчики:

Наговицын Р.С. доктор педагогических наук, доцент

Правообладатель программы:

ФГБОУ ВПО «Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко»

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа повышения квалификации:**

Федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 20.08.2013 № 29444);

Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденный Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 № 37 (в ред. приказов Минздравсоцразвития России от 25.07.2005 № 461, от 07.11.2006 № 749, от 17.09.2007 № 605, от 29.04.2008 № 200, от 14.03.2011 № 194, от 15.05.2013 № 205);<sup>1</sup>

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2010 № 18638), в ред. приказа Минздравсоцразвития России от 31.05.2011 N 448н;

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 11.01.2011 № 1н (зарегистрирован в Минюсте России 23.03.2011 № 20237);

приказ Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников» (зарегистрирован в Минюсте России 12.03.2013 № 27609);<sup>2</sup>

письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 № АК-1879/06 «О документах о квалификации».

### **1.2 Цель реализации программы**

Цель: программа имеет целью формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности и приобретения новой квалификации через формирование у слушателей основ педагогического мировоззрения, целостного представления о педагогическом процессе в общеобразовательной организации и детско-юношеской спортивной школы, его теоретических основах, сущности, структуре и компонентах; особенностях воспитания, обучения и развития детей школьного возраста, что позволит сформировать профессиональные компетенции, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретения новой квалификации.

Программа ориентирован на преемственность профессиональной переподготовки к основным образовательным программам высшего образования педагогическое образование, профиль "Физическая культура".

### **1.3 Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации**

<sup>1</sup> Соответствующий квалификационный справочник включать в п.1.1.1 при наличии в перечне категорий слушателей и должностей руководителей, специалистов, указанных в данном квалификационном справочнике;

<sup>2</sup> Включить в п.1.1.1 при наличии в перечне категорий слушателей педагогических работников, указанных в приказе Минобрнауки России от 15.01.2013 № 10.

Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки для выполнения нового вида профессиональной деятельности «Учитель физической культуры» «Тренер-преподаватель детско-юношеской спортивной школы», включает:

- готовность использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья), необходимой для профессиональной деятельности через:

- получение знаний о методах физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей школьного возраста;

- совершенствование умений в аспекте здоровьесберегающих технологий в СОШ и ДЮСШ;

- приобретение навыков обеспечения охраны жизни и здоровья детей школьного возраста в учебно-воспитательном процессе в процессе реализации образовательной программы среднего образования в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

- совокупность средств, способов и методов деятельности, направленных развитие детей школьного возраста в области «Физическая культура и спорт» в соответствии с ФГОС.

Дисциплина ориентирует на учебно-воспитательную, социально-педагогическую, организационно-управленческую, культурно просветительскую виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;

- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;

- организация и проведение внеклассных мероприятий; в области научно- методической деятельности:

- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации в области социально-педагогической деятельности:

- планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания;

- оказание помощи в социализации учащихся в области культурно- просветительной деятельности:

- формирование общей культуры учащихся; в области организационно- управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, рациональная организация учебного процесса;

- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;

- ведение школьной и классной документации;

- организация контроля за результатами обучения и воспитания; - организация внеурочной деятельности.

Объектами профессиональной деятельности являются: дети школьного возраста.

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности:

- должен знать:

1. основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;
2. эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
3. дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
4. методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения,
5. методику подготовки спортсменов;
6. возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
7. методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
8. методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

- должен уметь:

9. формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, к подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
10. применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
11. планировать и проводить основные пики физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
12. оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
13. осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
14. уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
15. использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
16. применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
17. применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
18. применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
19. определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

- должен владеть:

20. командным голосом, навыком организации и управления группой, навыком оказания помощи и страховки.

**1.4 Требования к результатам освоения программы**

Индекс компетенции по ФГОС	Содержание компетенции	Требования к уровням освоения		
		Знает (З-1, З-2, З-3)	Умеет (У-1, У-2, У-3)	Владеет (В-1, В-2, В-3)

ОК-5	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Знает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;	Умеет использовать возможности образовательной среды, в том числе информации, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; взаимодействовать с коллегами, к работе в коллективе.	Владеет мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности и осознанием социальной значимости своей будущей профессии
ОК-7	Готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе			- навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
ОПК-1	Понимает социальную значимость своей будущей профессии.			
ОПК-4	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности	знает основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.		ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.
ПК-4	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-7	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			

В процессе переподготовки предполагается **формирование компетенций**, обозначенных в «Профессиональном стандарте педагога»:

1. Знать специфику школьного образования и особенности организации образовательной работы с детьми разного возраста.
2. Знать общие закономерности развития ребенка.
3. Уметь организовывать ведущие в школьном возрасте виды деятельности:
4. Владеть теорией и педагогическими методиками физического, познавательного и личностного развития детей.
5. Уметь планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого учащегося.
6. Участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка в период пребывания в образовательной организации.

**1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы**

Среднее профессиональное образование  
Высшее профессиональное образование.

**1.6 Трудоемкость обучения**

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе –300 часов (8 з.е.), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Из них 146 ч. - аудиторная работа, 144 ч. самостоятельная работа.

**1.7 Форма обучения**

форма обучения - без отрыва от работы, занятия проходят по субботам.

Форма обучения устанавливается при наборе группы слушателей и фиксируется в договорах с заказчиками на оказание образовательных услуг.

### 1.8 Режим занятий

Занятия (аудиторные) проводятся 1 раз в неделю по 12 ч. (из них 6 час. - самостоятельная работа.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Учебный план

Основным документом программы является учебный план.

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость	По учебному плану, часы								СРС, час.	Текущий контроль**			Промежуточная аттестация	
		Аудиторные занятия*, час.				Дистанционные занятия, час.					РК РГР Реф.	КР	КП	зачет	экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Модуль 1. Теория и методика обучения физической культуре</b>	54				28					24					2
1. Теоретические основы обучения физической культуре	18				8					8					
2. Методические основы обучения физической культуре	18				10					8					
3. Основы введения ФГОС на уроке ФК	18				10					6					
<b>Модуль 2. Теория и методика спорта</b>	54				28					26				+	
1. Теоретические основы обучения спортивных и подвижных игр	8				4					4					
2. Методические основы обучения спортивных и подвижных игр	10				6					4					
3. Теория и методика легкой атлетики и лыжного спорта	18				10					8					
4. Нетрадиционные системы ФВ и спорта	18				8					10					
<b>Модуль 3. Психолого-педагогические и медико-биологические основы обучения ФКиС</b>	108				52					54					2
1. Психология ФВ	18				10					8					
2. Педагогика ФКиС	36				18					16					
3. Лечебная и адаптивная ФК	18				8					10					
4. ЗОЖ и здоровьесберегающие технологии	18				8					10					
5. Инклюзивное образование в области ФКиС	18				8					10					
<b>Модуль 4. Методологические основы ФКиС</b>	72				36					36				+	
1. Основы введения ГТО	36				18					18					
2. Научно-	18				10					8					

исследовательская и проектная деятельность в ФКиС													
3. Информационные технологии в обучении ФК	18			10				8					
Экзамен	12							6					6
ИТОГО:	300			146				144					10
Итоговая аттестация	Экзамен												

## 2.2 Дисциплинарное содержание программы

### Уровни освоения компетенций.

Ступеней уровней освоения компетенции □ три.

Первый уровень пороговый. Он формируется из компоненты **знать**. Оценивается как удовлетворительная оценка.

Второй уровень, продвинутый, он формируется из требований к компоненте **уметь**. Оценивается «хорошо».

Третий уровень – высокий. Он формируется из компоненты **владеть**. Оценивается «отлично».

	Тема	Форма контроля
	2	3
	Общая характеристика теории и методики физического воспитания	Презентация
	1. Двигательная деятельность в жизни человека: в обеспечении нормальной жизнедеятельности, эффективного освоения профессии, продуктивности трудовой деятельности.	
	Физическая активность человека на основе двигательной деятельности как результат формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	
	Профессионально-физкультурное образование в системе реформирования образования.	Обсуждение на круглом столе
	Отечественная система физического воспитания	
	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания	
	Средства физического воспитания	
	Методы физического воспитания	
	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	Письменная контрольная работа
0	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	
1	Теоретико-практические основы воспитания физических качеств	
2	Методика воспитания физических качеств.	Обсуждение на круглом столе
3	Формы построения занятий в физическом воспитании.	

4	Планирование и контроль в физическом воспитании	
	<b>2</b>	<b>3</b>
5	Физическое воспитание детей раннего дошкольного возраста.	Презентация
6	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.	
7	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.	
8	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.	
9	Формы организации физического воспитания детей школьного возраста	
0	Разработка документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе	Презентация
1	Физическое воспитание студенческой молодежи	
2	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	
3	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
5	Оздоровительная физическая культура и ее основные направления	Сообщение на круглом столе

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Материально-технические условия реализации программы

*Например:*

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Спортивный зал	Практические занятия	Мячи, скакалки, обручи, спортивные маты
Аудитория	Лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска учебные макеты для изучения основ микропроцессорной техники
Компьютерный класс	Практические занятия	компьютеры, инструментальная система программирования контроллеров на стандартных

### 3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

#### Основная литература

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2008.

#### Дополнительная литература:

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988.
4. Годик, М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – / М. Л. Годик М.: ФиС, 1980.
5. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. / В. И. Дубровский – М.: ФиС, 1991.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.
9. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов – Киев.: Олимпийская литература, 1997.
10. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
12. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

#### Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
5. Вестник спортивной науки.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.ffk-nn.ru/wp-content](http://www.ffk-nn.ru/wp-content)
2. [www.academia-moscow.ru/off-line/books/fragment\\_4903.pdf](http://www.academia-moscow.ru/off-line/books/fragment_4903.pdf)

## 4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 1. Фонд оценочных средств

## 2. «Методика обучения физической культуре»

### 3. Проектируемые дисциплинарные результаты сформированности компетенций

4. Результат ОК-5: применяет методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
5. Результат ОК-7: применяет основы взаимодействия с коллегами, к работе в коллективе по организации физкультурной деятельности учащихся.
6. Результат ОПК-1: способен применять знания в области физической культуры, принимая их социальную значимость в своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.
7. Результат ОПК-4: способен применять знания в области физкультурно-массовой работы в школе, принимая ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.
8. Результат ПК-4: применяет и использует возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.
9. Результат ПК-7: применяет и использует знания по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

#### Результат ОК-5:

готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

КИМ:

- Практический компонент:

Юноши:

Вид	Оценочные показатели (балл)																				
Бег (100 м.) / сек.	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0	2.9	
с Кросс (2000 м) / мин.	0.3	0.2	0.1	0.0	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.5	7.4	7.3	7.2	
Прыжок в длину с места (см.)	80	85	90	95	00	05	10	15	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	
Подтягивание на перекл.(кол. раз)	ис	ис	ис											0	1	2	3	4	5	6	7
Тест на гибкость (см.)	,5		,5		,5		,5		,5		,5		,5		,5		,5		,5	0	

Девушки:

Вид	Оценочные показатели (балл)																			
Бег										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

(100 м.) / сек.	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
Кросс (1000 м) / мин.	6.0	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.5	4.4	4.3	4.25	4.2	4.15	4.1	4.05	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
Прыжок в длину с места (см.)	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	00	04
Поднимание туловищ. из полож. лежа (кол-во раз)	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0
Тест на гибкость (см.)		.5		.5		.5			.5			.5			.5	0	0,5	1	2	3

На «удовлетворительно» - от 45 баллов до 60 баллов.

На «хорошо» - от 61 баллов до 75 баллов.

На «отлично» - более 75 баллов.

- Теоретический компонент:

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

Пример теста:

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

2. Основные принципы рационального питания школьника:

а) Определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме;

б) баланс энергии во время приема пищи, соблюдение режима приема воды.

в) Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, соблюдение режима питания, нормализация белков, жиров и углеводов.

г) Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности; удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; соблюдение режима питания.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную.

б) слабую, среднюю, сильную;

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную;

4. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- а) Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
  - б) Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
  - в) После занятия надо принять холодный душ.
  - г) Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
6. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

7. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

8. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

- а) 2, 4, 5.
- б) 1, 2, 4.
- в) 3, 4, 5.
- г) 1, 3, 5.

9. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.
- б) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- в) отсутствуют наследственные хронические заболевания;
- г) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

10. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- а) неудовлетворенность своим социальным положением дома или в коллективе;
- б) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.
- в) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- г) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека.

**Результат:** знает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Какое понятие из указанных ниже включает в себя остальные: физическая культура, физическое воспитание, физкультурное образование, спорт.
2. В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
4. Как систематические занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат?
5. Какие принципы используются в системе физического воспитания?
6. Чем отличается двигательный навык от умения.
7. Объясните важность соблюдения режима труда и отдыха.
8. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием ЗОЖ?
9. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от соблюдения норм ЗОЖ.
10. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от работы иммунной системы.

Результат: понимает методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Составьте индивидуальный дневной двигательный режим.
2. Осуществите самоконтроль дыхательной системы при занятиях ФК.
3. Осуществите самоконтроль функциональных характеристик при занятиях ФК.
4. Составьте индивидуальную тренировку по оздоровительному бегу.
5. Проведите физкультурную эстафету.
6. Составьте план физкультурно-оздоровительного мероприятия.
7. Проведите национальные игры.
8. Объясните правила соревнований по волейболу.
9. Объясните правила соревнований по баскетболу.
10. Объясните правила соревнований по мини-футболу.

Результат: применяет методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

### **Результат ОК-7:**

готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе по организации физкультурной деятельности учащихся.

КИМ:

Диагностика готовности к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе по организации физкультурной деятельности учащихся по тесту – опроснику для определения уровня самооценки по С. В. Ковалеву.

Процедура проведения: испытуемому необходимо проставить один из пяти возможных вариантов по каждому из 32 предложенных суждений.

Обработка результатов: проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям, каждое из которых оценивается по следующим баллам и утверждениям: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

На «удовлетворительно» сумма баллов от 46 до 96

Результат: человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

На «хорошо» сумма баллов от 26 до 45

Результат: человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

На «отлично» сумма баллов от 0 до 25,

Результат: человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

### **Результат ОПК-1:**

осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры.

КИМ:

Тест-опросник на анализ мотивации студента к осуществлению профессиональной деятельности в сфере физической культуры

Описание: необходимо выбрать четыре группы мотивов, наиболее подходящие и проставить им ранг (с 1 по 4 место).

Группы мотивов	Содержание мотива	а-нг
Воспитательно-творческие	Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности. Занятия физической культурой дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание	

	огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.	
Оздоровительные	Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.	
Эстетические	Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом.	
Соревновательно-конкурентные	Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника — является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.	
Административные	Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по данной дисциплине, избежание конфликта с преподавателем и администрацией учебного заведения побуждают студентов заниматься физической культурой.	
Коммуникативные	Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.	
Профессионально-ориентированные	Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии.	
Культурно-социологические	Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».	

Статусно-лидерские	Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие молодежи в физкультурно-спортивной деятельности.
Двигательно-деятельностные	При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.
Познавательно-развивающие	Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.
Психологически значимые	Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

Обработка результатов: подсчет баллов осуществляется по следующей формуле:  $M1 * 3 + M2 * 2 + M3 + M4 - 1 = X$ , где  $M1$  – мотив 1 ранга,  $M2$  – мотив 2 ранга,  $M3$  – мотив 3 ранга,  $M4$  – мотив 4 ранга  $X$  – итоговое количество баллов.

Каждый мотив имеет различные первоначальные баллы: оздоровительные – 10, двигательно-деятельностные – 9, воспитательно-творческие – 8, психологически значимые – 7, познавательно-развивающие – 6, профессионально-ориентированный – 5, культурно-социологический – 4, соревновательно-конкурентный – 3, эстетический – 2, коммуникативный – 1, статусный – 0, административный – (-1).

На «удовлетворительно» менее 19 баллов (включительно).

Результат: определено отсутствие мотивации или внешняя незначительная мотивация.

На «хорошо» 20 до 40 баллов (включительно).

Результат: выявлена внешняя положительная мотивация На «отлично» более 41 балла (включительно)

На «отлично» более 41 балла (включительно).

Результат: определена внутренняя положительная мотивации.

#### **Результат ОПК-4:**

способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

КИМ:

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

1. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

2. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

а) сразу после уроков в школе.

б) перед выполнением домашних заданий.

в) до еды.

г) перед сном.

3. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью...

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения.

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

4. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

5. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, спиной, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

7. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

8. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

а) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;

б) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;

в) Росто-весовыми показателями;

г) Физической подготовленностью.

9. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 80 – 85 уд./мин.;

в) 85 – 90 уд./мин.

10. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца
- б) Дать нашатырный спирт
- в) Искусственное дыхание
- г) Вызвать врача

Результат: знает основы своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Расскажите об утомлении и переутомлении.
2. Назовите средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
3. Перечислите признаки и стадии утомления у ребенка.
4. Расскажите правила соревнований по русской лапте.
5. Объясните правила соревнований по шахматам и русским шашкам.
6. В чем заключается комплексная оценка уровня здоровья подростка.
7. Охарактеризуйте подготовительную часть учебно-тренировочного занятия.
8. В чем заключаются гигиенические требования к спортивной одежде и обуви?
9. Расскажите об особенностях проведения спортивных игр в зале.
10. Расскажите об особенностях проведения туристического похода.

Результат: понимает ответственность за результаты своей профессиональной деятельности в контексте физкультурно-массовой работы в школе.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Проведение туристической полосы.
2. Составление плана туристического похода.
3. Проведение национальных игр.
4. Осуществление судейства по избранному виду спорта.
5. Проведение подвижных игр в плавательном бассейне.
6. Проведение подвижных игр на зимнем катке.
7. Осуществление соревнований по спортивному ориентированию.
8. Составление и проведение физкультурной минутки.
9. Составление и проведение физкультурной паузы и заминки.
10. Осуществление подвижных игр и массовых физкультурных мероприятий с родителями и детьми.

Результат: способен применять знания в области физкультурно-массовой работы в школе, принимая ответственность за результаты своей профессиональной деятельности.

#### **Результат ПК-4:**

способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

КИМ:

На «удовлетворительно» прохождение предложенного в таблице программного обучения.

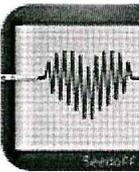
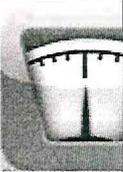
	У ровни по Б. Блум у	Моду ль программ- ного обучения	Содержание программного обучения
--	----------------------------------	---	----------------------------------

	Знание	Программное обеспечение справочного характера					
	Понимание		Моя последняя сигарета От Mastersoft Mobile Solutions	iBrush От JAGLABS, Inc.	Я хочу... От Dmitry Klimkin	Я Здоров! От Dmitry Klimkin	Tupperware CIS. От ID EAST
	Применение	Программное обеспечение для организации и режима обучающегося					
			Умный будильник Smart Alarm Clock FREE: биоритмы & фазы сна	In Shape Free: Фитнес. Диета. Массаж	8-ALARM От 8-Alarm	Timer Flo От Kian Tan	ИМ Т+жира калькулятор От michael heinz

Результат: знает возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

На «хорошо» прохождение предложенного в таблице программного обучения.

	Уровни по Б. Блуму	Модуль программного обучения	Содержание программного обучения				
	Знание	Программное обеспечение справочного характера					
	Понимание		Моя последняя сигарета От Mastersoft Mobile Solutions	iBrush От JAGLABS, Inc.	Я хочу... От Dmitry Klimkin	Я Здоров! От Dmitry Klimkin	Tupperware CIS. От ID EAST
	Применение	Программное обеспечение для организации и режима					
			Умный	In	8-	Ti	ИМ

		обучающе- гося	будильник Smart Alarm Clock FREE: биоритмы & фазы сна	Shape Free: Фитнес. Диета. Массаж	ALARM От 8-Alarm	mer Flo От Kian Tan	T+жира калькулят орОт michael heinz
	С интез						
	А нализ	Програ ммное обеспечени е, моделирую щее работу тренера	Подтяги вания 20+ Lite От michael heinz	Spor ts Tracker От Sports Tracking Technolog ies Ltd	Отжим ания на брусках 100+ Lite От michael heinz	Run n with Map My Run - GPS Running, Jog, Walk, Workout Tracking and Calorie Counter От MapMyF itness	Virtu al Trainer От Gravity Moves Pty Ltd
	О ценка	Програ ммное обеспечени я для оценки физически х параметров обучающих ся					
			Кардиогра ф (Cardiograph) От MacroPinch Ltd.	Wate rbalance От Waterbala nce	Weight Recorder От Travis Luke	iHe alth BPM От ANDON HEALT H Co., LTD	WiS cale От WiThings, S.A.S.

Результат: понимает возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Разработка теста в Microsoft Office Excel по физкультурной тематике.
2. Составление презентаций по физкультурной тематике.
3. Реализация видео-роликов по физкультурной тематике.
4. Разработка проектов по физической культуре и видам спорта.
5. Составление классификаций мобильных приложений по физкультурной тематике.
6. Ведение блогов в интернете по физкультурной тематике.
7. Реализация групп социальных сетях по физкультурной тематике.
8. Популяризация сообществ в социальных сетях по физкультурной тематике.

Результат: применяет и использует возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры учащихся.

**Результат ПК-7:**

готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

КИМ:

На «удовлетворительно» тестирование с выбором правильного ответа.

1. Личная гигиена включает...

а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.

в) Гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.

г) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

2. Какие факторы обеспечивают здоровье человека?

а) Образ жизни людей; состояние окружающей среды; материальные факторы; деятельность учреждений образования

б) Условия жизни людей; состояние флоры и фауны; деятельность учреждений образования и лесного хозяйства

в) Условия и образ жизни людей; состояние окружающей среды; генетические факторы; деятельность учреждений здравоохранения

г) Условия и образ жизни людей; географические факторы; генетические факторы; деятельность учреждений МЧС

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья:

а) Конституционное, физическое, психологическое, нравственное

б) Соматическое, физическое, психологическое, эстетическое

в) Соматическое, физическое, психическое, нравственное

г) Соматическое, физиологическое, психическое, правовое

5. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»

а) С

б) Е

в) А

г) D

6. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

а) Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

- в) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма  
г) Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

7. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:

- а) Углеродов, витаминов и минеральных веществ  
б) Белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ

в) Белков, и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минимальное количество минеральных веществ

г) Белков, жиров и углеводов, а также минимум витаминов и минеральных веществ

8. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.

- 1) Деятельность учреждений здравоохранения.  
2) Наследственности.  
3) Состояние окружающей среды.  
4) Условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4.

б) 2, 4, 1, 3.

в) 4, 3, 2, 1.

г) 3, 1, 4, 2.

9. Индивидуальное развитие организма в биологии называется....

а) Геронтология.

б) Онтогенез.

в) Ретардация.

г) Гомеостаз.

10. Какими показателями характеризуется понятие – физическое состояние?

а) Степенью развития двигательных качеств.

б) Антропометрическими данными.

в) Состоянием здоровья.

г) Всеми тремя показателями.

Результат: знает основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

На «хорошо» тестирование с предложением своего ответа или с обоснованием выбранного показателя.

1. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью...

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения.

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

2. Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...

а) переоценивают свои возможности.

б) следуют указаниям преподавателя.

в) владеют навыками выполнения движений.

г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна для ... направления физкультурного движения.

а) общеприкладного

б) корректирующего

в) спортивного

г) рекреационного

4. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы,

повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А.
- б) В.
- в) С.
- г) РР

5. Темпы роста и развития организма и его окончательные размеры тела преимущественно определяются генетической программой развития. К числу таких генетических факторов относятся:

- а) ДНК, хромосомы, тип конституции, темпы биологического созревания и старения организма
- б) ДНК, хромосомы, антропометрия, темпы психического созревания и старения организма
- в) ДНК, рибосомы, тип конституции, темпы старения организма
- г) РНК, антропометрия, темпы развития организма

6. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

- а) сразу после уроков в школе.
- б) перед выполнением домашних заданий.
- в) до еды.
- г) перед сном.

7. Что такое здоровый стиль жизни?

- а) Способ жизнедеятельности личности
- б) Повседневная деятельность личности в обществе
- в) То же, что и здоровый образ жизни
- г) Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

8. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни называется...

- а) Здоровым стилем жизни.
- б) Физкультурно-спортивной деятельностью.
- в) Гигиеническими нормами.
- г) Рекреационным направлением в физическом воспитании.

9. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 80 – 85 уд./мин.;
- в) 85 – 90 уд./мин.

10. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

- а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе
- б) аэробика
- в) альпинизм
- г) велосипедный спорт

Результат: понимает необходимость обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

На «отлично» практическая демонстрация усвоенных знаний.

1. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца
- б) Дать нашатырный спирт
- в) Искусственное дыхание
- г) Вызвать врача

2. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной

части тела, конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

3. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, каких? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности.

а) 2, 4, 5.

б) 1, 2, 4.

в) 3, 4, 5.

г) 1, 3, 5.

4. Каковы причины возникновения вредных привычек:

а) неудовлетворенность своим социальным положением дома или в коллективе;

б) отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

в) недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

г) болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

5. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

6. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

а) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

б) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

в) отсутствуют наследственные хронические заболевания;

г) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

7. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым?

а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);

б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур?

8. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

а) закаливания и физиотерапевтических процедур;

б) совершенствования телосложения;

в) обеспечения полноценного физического развития;

г) формирования двигательных умений и навыков.

9. Гигиена – это...

- а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;  
б) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;  
в) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;  
10. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей...

- а) горячую температуру;  
б) теплую температуру;  
в) температуру тела;  
г) прохладную температуру.

Результат: применяет и использует знания по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

**1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...**

- А. Скоростным индексом.  
Б. Абсолютным запасом скорости способностей.  
В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.  
Г. Скоростной выносливостью.

**2. Отличительными признаками двигательного умения являются:**

- А. Слитность, автоматизированность, экономичность.  
Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.  
В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.  
Г. Стабильность, экономичность, вариативность.

**3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.**

- А. Физическая рекреация.  
Б. Спорт.  
В. Физическое воспитание.  
Г. Физическая реабилитация.

**4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.**

- А. Сила тяжести собственного тела.  
Б. Сила реакции опоры.  
В. Реактивные силы.  
Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).

**5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это...**

- А. Специально-подготовительные упражнения.  
Б. Соревновательные упражнения.  
В. Собственно тренировочные упражнения.  
Г. Общеподготовительные упражнения.

**6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»: 1.Физическое воспитание; 2.Движение; 3.Физическая культура; 4.Физическое упражнение.**

- А. 2,4,1,3.  
Б. 3,1,4,2.  
В. 2,4,3,1.  
Г. 1,3,4,2.

**7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?**

- А. Основой техники.
- Б. Содержанием физического упражнения.
- В. Основным (ведущим) звеном техники.
- Г. Детальями техники.

**8. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе ...**

- А. Недовосстановления работоспособности.
- Б. Полного восстановления работоспособности.
- В. Сверхвосстановления.
- Г. Повышенной работоспособности.

**9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**

- А. Принцип сознательности и активности.
- Б. Принцип доступности и индивидуализации.
- В. Принцип научности.
- Г. Принцип связи теории с практикой.

**10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку...**

- А. Физиологических зон мощности.
- Б. Спортивной специализации.
- В. Особенности мышечной деятельности.
- Г. Биомеханической структуры движений.

**11. Физическая нагрузка – это...**

- А. Изменение форм и функций организма.
- Б. Установление общественно значимых результатов.
- В. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся.
- Г. Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

**12. Систему физического образования П.Ф. Лесгафт представил в труде всей своей жизни:**

- А. Великая дидактика.
- Б. Мир чувственных вещей в картинках.
- В. Об искусстве гимнастики.
- Г. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста.

**13. Сторона нагрузки, проявляемая в реакциях организма на предлагаемое задание:**

- А. Внешняя.
- Б. Внутренняя.
- В. Локальная.
- Г. Общая.

**14. К комплексным биомеханическим характеристикам техники упражнений относят:**

- А. Пространственные характеристики.

- Б. Временные характеристики.
- В. Пространственно-временные характеристики.
- Г. Ритмические характеристики.

**15. Динамический стереотип также можно определить, как...**

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

**16. Основным условием положительного переноса навыка является:**

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**17. Установите соответствие физического качества и фактора, оказывающего наибольшее влияние на его проявление:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выносливость.</li> <li>2. Быстрота.</li> <li>3. Координационные способности.</li> <li>4. Мышечная сила.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Белые мышечные волокна.</li> <li>b. Умственные способности.</li> <li>c. Число двигательных единиц.</li> <li>d. Красные мышечные волокна.</li> </ul>
--	---

- А. 1a, 2d, 3b, 4c.
- Б. 1d, 2a, 3b, 4c.
- В. 1c, 2b, 3d, 4a.
- Г. 1b, 2d, 3c, 4a.

**18. С людьми пожилого и старшего возраста наиболее целесообразно применять:**

- А. Циклические упражнения анаэробного характера.
- Б. Циклические упражнения аэробного характера.
- В. Упражнения локального характера.
- Г. Упражнения, имитирующие трудовые навыки.

**19. Под методами физического воспитания понимают:**

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать.
- Г. Способы применения физических упражнений.

**20. Наиболее важная и решающая часть в технике определенного способа решения двигательной задачи – это...**

- А. Исходное, промежуточное и конечное положения.
- Б. Корпус технического элемента.
- В. Основа техники.
- Г. Основное (ведущее) звено техники.

**21. Какие выделяют формы проявления скоростных способностей:**

- А. Простые и сложные.
- Б. Элементарные и комплексные.
- В. Начальные и конечные.
- Г. Пространственные, временные и пространственно-временные.

**22. Выберите лишнее понятие: концентрация, стабилизация, гетерохронизация, иррадиация.**

- А. Иррадиация.
- Б. Стабилизация.
- В. Гетерохронизация.
- Г. Концентрация.

**23. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:**

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

**24. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:**

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

**25. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:**

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

**26. Какой вид воспитания в процессе физического воспитания заключается в формировании красивой осанки, гармонично развитых форм телосложения, понимания красоты и изящества движений?**

- А. Трудовое.
- Б. Патриотическое.
- В. Нравственное.
- Г. Эстетическое.

**27. Какой метод воспитания называют упорядоченной совокупностью приемов морального и материального стимулирования занимающихся?**

- А. Поощрение.
- Б. Убеждение.
- В. Наказание.
- Г. Практического приучения.

**28. Синонимом понятия «суперкомпенсация» является:**

- А. Сверхвосстановление.
- Б. Недовосстановление.
- Г. Разновременность восстановительных процессов.
- Д. Перетренированность.

**29. В рамках 1 тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:**

- А. Срочный.
- Б. Следовой.
- В. Кумулятивный.
- Г. Суммарный.

**30. Увеличение количества и размеров миофибрилл в рабочих мышцах и повышение концентрации саркоплазматических белков в них наблюдается при...**

- А. Гипотрофии мышц.
- Б. Рабочей гипертрофии мышц.
- В. Изометрическом режиме работы.
- Г. Регуляции мышечных напряжений со стороны ЦНС.

**31. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал - это**

- А. Реакция выбора.
- Б. Простая реакция.
- В. Сложная реакция.
- Г. Реакция на движущийся объект.

**32. Отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени – это...**

- А. Темп движения.
- Б. Ритм движения.
- В. Ускорение движения.
- Г. Скорость движения.

**33. Какой программы по физическому воспитанию или физической культуре для общеобразовательных школ НЕ существует?**

- А. «Антистрессовая пластическая гимнастика».
- Б. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».
- В. «Программа по физической культуре учащихся 1-4 классов, основанная на одном виде спорта (легкая атлетика)».
- Г. «Программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол)».

**34. Дошкольный период приходится на возраст ребенка:**

- А. 3-7 лет.
- Б. 5-7 лет.
- В. 1-7 лет.
- Г. 1-3 года.

**35. Какой формы организации занятий физическими упражнениями НЕ существует?**

- А. Урок.
- Б. Фронтальная форма.
- В. Гимнастика до учебных занятий.
- Г. Учебно-тренировочное занятие.

**36. Какой группы здоровья обучающихся общеобразовательных школ НЕ существует?**

- А. Основная группа.
- Б. Подготовительная.
- В. Заключительная.
- Г. Специальная.

**37. Серия микроциклов разного или одного типа составляет...**



**Оценочный лист**  
на дополнительную профессиональную программу  
повышения квалификации

« \_\_\_\_\_ »

(название)

Автор (ы): \_\_\_\_\_

(Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание)

№ п/п	Критерии	Да (1 балл)/ Нет (0 баллов)
1	<b>Экспертиза основных характеристик программы</b>	
1.1	Тема программы сформулирована в контексте одного из рекомендуемых МОиН УР направлений дополнительного профессионального образования	
1.2	Цель программы: - направлена на совершенствование/формирование профессиональных компетенций - соответствует теме программы	
1.3	Профессиональные компетенции: - прописаны в контексте заявленной темы программы - перечислены с учетом ФГОС соответствующего уровня или направленности образования - перечислены с учетом профессиональных стандартов	
1.4	Планируемые результаты обучения: - включают перечень знаний, умений, которыми должен овладеть слушатель  - соотносятся с перечнем совершенствуемых/формируемых профессиональных компетенций	
1.5	Форма обучения, срок освоения программы обеспечивают возможность достижения планируемых результатов обучения и совершенствования/формирования профессиональных компетенций	
<b>2. Экспертиза содержания программы</b>		
2.1	Учебный план: - темы учебного плана соответствуют теме и цели программы - соотношение учебного времени, отводимого на различные виды учебных занятий и учебных работ, позволяет судить о практико-ориентированном характере программы	
2.2	Содержание учебной программы: - соответствует теме и цели программы - направлено на достижение планируемых результатов обучения - виды и содержание учебных занятий и учебных работ способствуют приобретению нового опыта профессиональной деятельности	
<b>3. Экспертиза форм аттестации и оценочных материалов</b>		
3.1	Наличие форм контроля: промежуточного и/или текущего, итоговой аттестации	
3.2	Формы аттестации и оценочные материалы позволяют оценить достижение планируемых результатов обучения	
3.3	Итоговая аттестация: - форма итоговой аттестации целесообразна для оценки результатов освоения программы - форма итоговой аттестации отражает возможность использования приобретенных знаний и умений в профессиональной деятельности - требования к итоговой аттестации конкретизированы	
<b>4. Экспертиза организационно-педагогических условий реализации программы</b>		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	
4.2.	Перечень рекомендуемой литературы и Интернет-ресурсов является	

	минимально достаточным	
4.3.	Материально-технические условия реализации программы отвечают целям и содержанию	
Итого (из 22 баллов):		

**Заключение:** программа рекомендуется для прохождения экспертизы в республиканском экспертном совете при наборе от 20 баллов.