



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Иркутский государственный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «ИГУ»)**  
**Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.В. Семиров  
«17» марта 2022 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В.03 Физкультурно-оздоровительные технологии**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

**Согласована с УМС ПИ ИГУ**

**Рекомендовано кафедрой:**

Протокол № 7 от «11» марта 2022 г.

Протокол № 6 от «17» февраля 2022 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Пружинина

Иркутск 2022 г.

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Целью** освоения дисциплины является формирование у обучающихся компетентности в соответствии с педагогическим и методическим типами профессиональной деятельности бакалавров по данному направлению, направленность на базовую подготовку бакалавра для профессиональной деятельности в области образования и науки в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

### **Задачи дисциплины:**

1. Научить проектированию и реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области адаптивной физической культуры;
2. Научить определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования по адаптивной физической культуре;
3. Формировать профессиональные компетентности будущего специалиста.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:**

2.1 Учебная дисциплина (модуль) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (практиками):

Б1. В.ДВ.02.02 Олимпийское образование

2.3 Перечень параллельно изучаемых учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1. В.ДВ.01.02 Фитнес аэробика

Б1. В.ДВ.03.01 Теория и методика физической рекреации

Б1. В.ДВ.03.02 Лечебная физическая культура

2.4 Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б1. В.ДВ.04.01 Теория и организация адаптивной физической культуры

Б1. В.ДВ.04.02 Организация адаптивной двигательной рекреации

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

**ПК-1** – Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,  
отнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК -1	<p>ИДК ПК1.1: - проектирует и реализует программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по дисциплине (модулю), а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;</p> <p>ИДК ПК1.2: - определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>	<p><b>Знать:</b> - факторы, формирующие здоровье и составляющие здорового образа жизни, профилактику различных инфекционных болезней; - критерии здоровья и группы здоровья - детей и подростков; - факторы, влияющие на уровень здоровья учащихся в современной школе; - вредные привычки и их влияние на здоровье человека.</p> <p><b>Уметь:</b> - формировать навыки здорового образа жизни и безопасной образовательной среды; организовать учебно-воспитательный процесс в соответствии со здоровьесберегающими технологиями.</p> <p><b>Владеть:</b> - методами первичной диагностики и профилактики инфекционных заболеваний; основными приемами оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях и травмах.</p> <p><b>Знать:</b> - современные методы и технологии обучения и диагностики, их сущность, классификацию, функции, принципы, условия успешного функционирования в современном образовательном учреждении;</p> <p>- информационно-коммуникационные технологии обучения и диагностики, методы их использования в образовательном процессе.</p> <p><b>Уметь:</b> - осуществлять отбор эффективных методов и технологий обучения и диагностики с целью повышения эффективности учебно-воспитательного процесса; - использовать технические и программные средства при организации образовательного процесса.</p> <p><b>Владеть:</b> - начальным опытом отбора методик и технологий, методов диагностирования достижений, обучающихся для обеспечения качества образовательного процесса; - типовыми современными средствами информационно-коммуникационных технологий обучения и диагностики при организации образовательного процесса.</p>



<b>занятий физическими упражнениями</b>
<b>Тема 1.1</b> Гигиенические мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
<b>Тема 1.2</b> Реабилитационные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями
<b>Тема 1.3</b> Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями
<b>Тема 1.4</b> Методические правила предупреждения травм и заболеваний
<b>Модуль 4. Физкультурно-оздоровительные технологии</b>
<b>Р.1. Медико-биологические средства физической культуры</b>
<b>Тема 1.1</b> Средства общего и локального действия
<b>Тема 1.2</b> Современные технологии в оздоровительной физической культуре
<b>Тема 1.3</b> Профессиональная деятельность и здоровье педагогов
<b>Тема 1.4</b> Подбор средств в зависимости от нагрузки
<b>Тема 1.5</b> Здоровьесберегающая педагогика
<b>Тема 1.6</b> Педагогические модели физического воспитания
<b>Тема 1.7</b> Диагностика и коррекция состояния здоровья
<b>Тема 1.8</b> Медико- биологические подходы и средства восстановления Физиотерапия, фармакологические средства и мануальная терапия
<b>Тема 1.9</b> Свойства, способы и приемы массажа и самомассажа

#### 4.3 Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

Наименование разделов и тем	Виды занятий в часах			Формируемые компетенции (индикаторы)	Оценочные средства	
	Контактная работа преподавателя с обучающимися	СРС (в том числе, внеаудиторная СР, КСР)	Всего			
	Лекции	Практические занятия				
<b>Модуль 1. Теория и организация адаптивной физической культуры ПК-1 семестр 5</b>						
<b>Р.1.Тема 1.1</b> Теоретические основы адаптивной физической культуры	1		5	6	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	Реферат
<b>Тема 1. 2</b> Предмет и задачи адаптивной физической культуры			5	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	Реферат
<b>Тема 1.3</b> Нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога адаптивного физического воспитания			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	занятие в форме практикума
<b>Тема 1.4</b> Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	занятие в форме практикума
<b>Тема 1.5</b> Общие особенности реализации принципов физического	1		3	4	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	Конспект

воспитания в адаптивной физической культуре						
<b>Р.2.Тема 2.1</b> Педагогические требования к учебному занятию(уроку) по адаптивной физической культуре в соответствии с ФГОС		4	1	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>
<b>Тема 2.2</b> Принципы адаптивной физической культуры.	1		2	3	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>
<b>Тема 2.3</b> Методические основы содержания и организации занятий физической культурой обучающихся с нарушением интеллекта.			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>занятие в форме практикума</b>
<b>Тема 2.4</b> Внеурочные Формы адаптивного физического воспитания.	1		10	11	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Проект</b>
<b>Тема 2.5</b> Педагогические технологии физического воспитания и оздоровления детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности.					ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Терминологический диктант</b>
<b>Итого</b>				<b>64</b>		
<b>Модуль 2. Спортивная метрология ПК-1 семестр 6</b>						
<b>Р.1.Тема 1.1</b> Спортивная метрология как учебная и научная дисциплина. Роль метрологии в учебно-тренировочном процессе	4	5	20	29	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Реферат</b>
<b>Тема 1.2</b> Основы теории измерений			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Конспект</b>
<b>Тема 1.3</b> Основы теории тестов		5	10	15	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Конспект</b>
<b>Тема 1.4</b> Основы теории оценок			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Конспект</b>
<b>Итого</b>				<b>64</b>		
<b>Модуль 3. Физкультурно-оздоровительные технологии ПК-1 семестр 7</b>						
<b>Р.1. Тема 1.1</b> Гигиенические мероприятия в		4	10	14	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Реферат</b>

процессе занятий физическими упражнениями.						
<b>Тема 1.2</b> Реабилитационные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		4	16	20	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Письменный опрос</b>
<b>Тема 1.3</b> Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		4	16	20	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Конспект</b>
<b>Тема 1.4</b> Методические правила предупреждения травм и заболеваний			10	10	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>
<b>Итого</b>	<b>64</b>					
<b>Модуль 4. Физкультурно-оздоровительные технологии ПК-1 семестр 8</b>						
<b>Тема 2.1</b> Средства общего и локального действия	2	2	10	14	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>
<b>Тема 2.2</b> Современные технологии в оздоровительной физической культуре			5	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Реферат</b>
<b>Тема 2.3</b> Профессиональная деятельность и здоровье педагогов			5	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Конспект</b>
<b>Тема 2.4</b> Подбор средств в зависимости от нагрузки			8	8	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Терминологический диктант</b>
<b>Тема 2.5</b> Здоровьесберегающая педагогика			5	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Проект</b>
<b>Тема 2.6</b> Педагогические модели физического воспитания	2	2	10	14	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Реферат</b>
<b>Тема 2.7</b> Диагностика и коррекция состояния здоровья			5	5	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>
<b>Тема 2.8</b> Медико-биологические подходы и средства восстановления. Физиотерапия, фармакологические средства и мануальная терапия			8	8	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	<b>Собеседование</b>

Тема 2.9 Свойства, способы и приемы массажа и самомассажа					ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	Контрольная работа
Итого	64					

#### 4.4 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа (СР) — это процесс самообучения, приобретения новых знаний и практических умений без непосредственного контакта с преподавателем, при этом с эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося преподавателем.

Целями самостоятельной работы являются:

- приобретение, систематизация знаний и практических умений, обучающихся в процессе самообучения;
- углубление и расширение теоретических знаний и методических умений;
- формирование умений по самостоятельному поиску и работе с сайтами, нормативной и справочной документацией, конспектировать и сжимать текст;
- формирование умения мыслить, саморазвиваться и самообразовываться;
- формирование навыков научно – исследовательской и методической работы.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально и имеет конкретные сроки реализации, которые зависят от объема, уровня сложности, индивидуальных возможностей обучающихся. Технология организации СР включает как использование информационных и материально – технических ресурсов, так и самостоятельный поиск информации.

Перед проведением преподаватель проводит инструктаж (при необходимости), в который входит цель и содержание задания; ориентировочный объём работы, выраженный в часах, на изучение данной темы. Инструктаж проводится за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины в часы, предусмотренные для консультаций (расписание представлено на кафедре ФСИМБД); основные требования к изучению материала и критерии оценки; в конце изучения темы указываются наиболее характерные ошибки, допущенные обучающимися. Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы может проходить в письменной, устной или смешанной форме. Поскольку СР занимает большее количество часов дисциплины, то соответственно качество её выполнения является решающим при выставлении итоговой оценки. Помещения для СР оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронно – образовательную среду организации.

При выполнении СР обучающиеся должны:

- анализировать основные определения и понятия дисциплины (в случае, если возникают затруднения, необходимо рассмотреть характеристику и определение данного понятия);
- повторять конспектированный материал и дополнять его содержание с учётом основной и дополнительной литературы;
- изучить содержание научной и методической литературы по данной теме, зафиксировать ключевые и наиболее важные моменты;



- самостоятельно выполнить задания, составить тезисные ответы на вопросы для самоконтроля и предоставить их в электронной образовательной среде;
- использовать для самопроверки фонд оценочных средств;
- выполнять задания в строго установленные сроки.

Изучение дисциплины предполагает сочетание внеаудиторной СР, аудиторной СР, осуществляемой под руководством преподавателя, индивидуальной исследовательской работы. Выделяют следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы: подготовка и написание реферата, доклада, письменных работ на заданные темы. Аудиторная СР предусматривает: выполнение СР, решение задач, работа с учебной, научной и методической литературой, защиту работы, собеседование, тестирование, опрос и т.п. Способы СР по данному направлению установлены в данной программе. Оценка результатов СР описана в разделе условия выставления оценок.

Качество выполнения самостоятельной работы: оценка осуществляется с помощью письменного опроса или проверкой предложенных заданий, включающих содержание самостоятельной работы, при этом качество выполнения оценивается по всем темам, входящим в содержание СР в форме проверки ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в электронной образовательной системе **Educa.isu.ru** (темы СР приведены в программе СР).

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) перечень литературы**

1. Будникова, О.С. Основы математической обработки информации [Текст]: учебное пособие / О.С. Будникова, А.И. Ковыршина, М.Н. Мачхина. - Иркутск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2015. – 148 с. -9 экз.
2. Бородин, А.Н. элементарный курс теории вероятностей и математической статистики [Электронный курс] :/ А.Н. Бородин. - Москва: Лань, 2011. -254с. Режим доступа: ЭБС. ISBN 978-58114-0442-1.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст]: учебник для Вузов / С.В. Начинская. - 3 изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. –239 с. ISBN 978-5-7695-8079-6. Всего 10 экз: НФ2.
4. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Е.Н. Назарова. -2е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - Режим доступа: ЭБ «Академия. 20 экз.
5. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] / Е.Н. Назарова. -4е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - Режим доступа: ЭБ «Академия.
6. Столяренко, Людмила Дмитриевна. Психология и педагогика [электронный ресурс]: краткий курс лекций / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - ЭВК. -: Юрайт, 2011. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - ISBN 978- 5-9916-1247-0. экз.
7. Туганбаев, А.А. Теория вероятностей и математическая статистика [Электронный курс] :/Туганбаев, В.Г. Крупин. – Москва: Лань, 2011. -223с.: ил. Режим доступа: ЭБС Лань ISBN 978-5-8114-1079-8.

8. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.— 608 с.2 экз.

9. Пружинин К.Н., Пружинина М.В., Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие. - Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. -124с. ISBN 978-5-91344-338-0.10экз.

10. Пружинин К.Н., Пружинина М.В., Общая характеристика адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие. - Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. - 164с.ISBN 978-5-91344-339-7.10 экз.

11. Пружинин, К.Н., Пружинина М.В., Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. - Иркутск: Вост.-Сиб. гос. академ. обр-я, 2012. - 112с. 12экз.

12. Физическая культура [Текст] (лекционный материал): учебное пособие/Р.Ф. Проходовская [и др.]; рец. Е.В. Воробьева, В.Ю. Лебединский; Иркут.гос.ун-т., Физкульт. -оздоровит. Центр. -Иркутск: Мегапринт, 2015. - 197с. ISBN 978-5-905624-28- 5/ 27 экз.

13. Чернякова, С.Н. Спортивная метрология. Сборник задач [Текст] /С.Н. Чернякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 30 с.

**б) периодические издания (при необходимости)**

**в) список авторских методических разработок (при необходимости)**

14. Романова, С. В. Физическое развитие и физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки [Текст]: учеб. - метод. пособие для студ. вузов / С. В. Романова, Н. Я. Прокопьев. - Тюмень: Экспресс, 2005. - 88 с.; 20 см.- ISBN 5-98100-031-7. 1экз.

15. Интеграция здоровьесберегающих технологий в деятельности дошкольного образовательного учреждения: методическое пособие/ С.В. Романова с соавт. Под общ. Ред. С.В. Романовой. - Иркутск: ФГБОУ «Восточно Сибирская государственная академия образования». 2011. -109с. ISBN 978-5-85827-662-3.1 экз.

**г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

Система федеральных образовательных порталов

[http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal\\_page.htm](http://www.edu.ru/db/portal/sites/portal_page.htm)

Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>

Портал поддержки ЕГЭ <http://ege.edu.ru/PortalWeb/index.jsp>

Министерство образования и науки РФ <http://mon.gov.ru>

Учеба: обр.портал – <http://www.uceba.com/index.htm>

ИКТ в образовании <http://ict.edu.ru/lib/>

Исследователь.ru <http://www.researcher.ru/>

Вестник образования <http://www.vestnik.edu.ru/>

Сайт Учительской газеты <http://www.ug.ru/>

Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/>

Образовательные технологии и общество

<http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>

Педагогический энциклопедический словарь <http://dictionary.fio.ru/>

Онлайновые словари портала Грамота.ру [http://slovari.gramota.ru/portal\\_sl.html](http://slovari.gramota.ru/portal_sl.html)

ГНПБ им. Ушинского <http://gnpbu.ru>

РГБ <http://www.rsl.ru>

РНБ <http://www.nlr.ru>

ПОУНБ <http://www.pskovlib.ru>

Российские библиотечные ресурсы:

[http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries\\_r.html](http://courses.urc.ac.ru/guest/litterat/libraries_r.html)

<http://www.maindir.gov.ru/Lib/>

Библиотека Администрации Президента Российской Федерации

<http://www.libfl.ru/>

Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино

[http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin\\_r.html](http://www.libfl.ras.ru/ushin/ushin_r.html)

Государственная публичная историческая библиотека России

<http://info.spsl.nsc.ru/>

ЭБС [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

<https://biblio-online.ru/>

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях:

- учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника;
- а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

**Технические средства обучения:**

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

## 6.2 Лицензионное и программное обеспечение

Windows 10 pro;

Adobe acrobat reader DC;

Audacity;

Far;

Firefox;

Google Chrome;

Kaspersky AV;

MS Office 2007;

Peazip

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе, при реализации различных видов учебной работы по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» используются традиционные, интерактивные образовательные технологии, дистанционные образовательные технологии, а также учебные индивидуальные и групповые задания, практические занятия на базе образовательной организации опрос, групповые дискуссии, рефераты, презентации развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

Планируется использование интерактивных технологий: технология обучения с использованием метода кейсов, технология продуктивного образования (портфолио) в том числе и на платформе образовательного портала ИГУ «EDUCA».

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
2.	Практическое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие в форме практикума с элементами дискуссии;</li> <li>- семинар-дискуссия;</li> <li>- защита рефератов;</li> <li>- индивидуальный и групповой тренинг (анализ ситуаций).</li> </ul>
3.	Самостоятельная работа студентов в ходе аудиторных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная работа с глоссарием;</li> <li>- письменный и устный экспресс-опрос студентов;</li> <li>- тезисные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины;</li> <li>- подготовка вопросов преподавателю, составление тестов;</li> <li>- подготовка доклада;</li> <li>- подготовка презентации.</li> </ul>
4.	Тест	<ul style="list-style-type: none"> <li>- система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося</li> </ul>

5.	Реферат	- продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы
----	---------	--

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

**Реферат**-продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы.

#### Критерии и шкала оценивания реферата

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: РЕФЕРАТ</b>			
<b>Характеристика</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской или научной темы	Способен целенаправленно анализировать информацию в заданном контексте	Проводит анализ терминологического поля в рамках темы реферата	0 – не провел анализ терминологического поля
			1 – провел анализ только непосредственно используемых понятий
			2 – провел анализ не только непосредственно используемых в докладе понятий, но и рядоположенных и противоположных понятий
	Способен обобщать, конкретизировать и систематизировать полученную в результате	Анализирует изученный материал, выделяет наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения	0 - не выделил наиболее значимые для раскрытия темы факты и научные положения
			1 - выделил часть наиболее значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
			2 - выделил достаточное количество значимых для раскрытия темы фактов и научных положений
Способен устанавливать отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, иллюстрируя примерами, в том числе и авторскими	Устанавливает отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, иллюстрируя примерами, в том числе и авторскими	0 - не установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте	
		1 - установил отношения между понятиями (объектами) в заданном контексте, но не проиллюстрировал их примерами, или установил большую часть отношений между понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, или установил	

	анализа информации в заданном контексте		отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировав лишь часть из них
			2 - установил отношения между всеми необходимыми понятиями (объектами) в заданном контексте, проиллюстрировал их примерами, в том числе и авторскими
	Устанавливает причинно-следственные связи между фактами и положениями, опираясь на позицию авторов реферируемых источников	0 - не установил причинно-следственные связи между фактами и положениями	
		1 - установил причинно-следственные связи между фактами и положениями, но не обосновал их с позиции авторов реферируемых источников, или установил большую часть причинно-следственных связей между фактами и положениями, обосновав их с позиции авторов реферируемых источников, или установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав лишь часть из них	
		2 - установил необходимые причинно-следственные связи между фактами и положениями, обосновав их в полном объеме	
	Делает вывод	0 - не сделал вывод или сделал вывод не адекватный фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата	
		1 - сделал вывод частично-адекватный фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата	

			2 - сделал вывод адекватный фактам и положениям, выявленным в процессе анализа и систематизации информации по теме реферата
Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению реферата		0- не реализовал большую часть требований
			1 - реализовал большую часть требований
			2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению реферата
	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала		0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме
	Соблюдает авторские права		0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов

**Проект (конспект)**- продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой описание в письменной форме содержания книги, статьи и т.п. в заданном контексте

**НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ПРОЕКТ**

<b>Характеристика</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Новый, самостоятельно созданный, лично или общественно	Способность определять, цель, задачи (план), условия,	Определена цель деятельности, направленная на создание заявленного продукта	0 – не определена цель деятельности
			1 – приведенная цель деятельности не способствует созданию заявленного продукта в полном объеме
			2 - приведенная цель деятельности способствует



<p>значимый продукт, носящий теоретический, материализованный, материальный или организационный характер, представление которого содержит описание существенных компонентов методологии его создания</p>	<p>средства и методы деятельности, направленной на создание заявленного продукта</p>		созданию заявленного продукта в полном объеме
		<p>Определены задачи (план), последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели</p>	0 – не определены задачи исследования
			1 – задачи частично определены или определены в полном объеме, но в несоответствующей цели последовательности
			2 - определены задачи, последовательно и в полном объеме описывающие путь достижения цели
		<p>Определены условия, средства и методы деятельности</p>	0 – не определены ни условия, ни средства, ни методы деятельности, обеспечивающие создание заявленного продукта
			1 - определены частично условия, средства и методы деятельности, необходимые, но не достаточные для достижения цели исследования
	2 - определены условия, средства и методы деятельности, необходимые и достаточные для достижения ее цели		
	<p>Способность обосновывать, актуальность (значим ость, полезность) создания заявленного продукта <i>Примечание: в данном показателе может быть</i></p>	<p>Обоснована практическая (социальная) актуальность (значим ость, полезность) созданного продукта</p>	0 – нет никакого обоснования практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта
			1 – содержащееся в описании проекта обоснование практической (социальной) актуальности (значим ости, полезности) созданного продукта не полно
		2 - определен объект исследования, соответствующий цели исследования	
	<p>Обоснована теоретическая (научная, научно-методическая,</p>	0 – не обоснована теоретическая (научная, научно-методическая, методическая) актуальность (значим ость, полезность)	

	<i>выбран при оценке проекта либо только один из критериев, либо оба, в зависимости от вида проекта</i>	методическая) актуальность (значимость, полезность) созданного продукта	созданного продукта 1 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значимость, полезность) созданного продукта носит не полный (не убедительный) характер 2 - обоснование теоретической (научной, научно-методической, методической) актуальности (значимость, полезность) созданного продукта носит полный (убедительный) характер
	Способность обосновывать новизну созданного продукта, сопоставляя его с другими, аналогичными продуктами на основе целенаправленного анализа информации по теме проекта	Проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов  Продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих	0 – не проведен анализ существующих подходов к созданию аналогичных продуктов 1 – проведен анализ крайне ограниченного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов 2 - проведен анализ достаточного количества существующих подходов к созданию аналогичных продуктов  0 – не продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от выявленных в процессе анализа других существующих 1 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от незначительного количества выявленных в процессе анализа других существующих подходов 2 – продемонстрировано отличие предложенного автором подхода к созданию продукта от всех, выявленных в процессе анализа других существующих подходов

	Способен создавать новый лично или общественно значимый в контексте темы проекта продукт	Создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов	0 – не создан новый продукт, соответствующий заявленной
			1 - создан новый продукт, частично соответствующий заявленной цели с использованием части выбранных средств и методов
			2 - создан новый продукт, соответствующий заявленной цели с использованием выбранных средств и методов
Владеет культурой представления результатов работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению проектной работы	Соблюдает требования, предъявленные к оформлению проектной работы	0- не реализовал большую часть требований
			1 - реализовал большую часть требований
			2 - реализовал все требования, предъявленные к оформлению проектной работы
	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	Соблюдает логическую последовательность в изложении материала	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала в полном объеме
	Соблюдает авторские права	Соблюдает авторские права	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов
			1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов
			2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов
Владеет культурой публичного представления	Стиль изложения материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	Стиль изложения материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта	0 - стиль изложения большей части материала не соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
			1 - стиль изложения большей части материала

	результатов работы		соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
			2 - стиль изложения всего материала соответствует стилю, принятому в предметной области темы проекта
		Соблюдает логическую последовательность в изложении материала в процессе защиты курсовой работы, в полном объеме отражающий ее содержание	0 - нарушена логическая последовательность в изложении материала
			1 - соблюдена логическая последовательность в большей части изложенного материала
			2 - соблюдена логическая последовательность при изложении материала
		Для презентации результатов работы использует наглядные и иллюстративные материалы, при необходимости выполненные с применением современных информационно-коммуникационных технологии	0 - не использовал необходимые для представления работы наглядные и иллюстративные материалы
	1 - использовал недостаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов		
	2 - использовал достаточное количество необходимых для представления работы наглядных и иллюстративных материалов		
	Соблюдает авторские права в процессе защиты работы	0 - не представлены ссылки на авторов использованных материалов	
		1 - представлены ссылки на авторов части использованных материалов	
		2 - представлены ссылки на авторов всех использованных материалов	
	Аргументировано отвечает на вопросы в процессе	0 - не отвечает на поставленные вопросы	
1 - аргументировано отвечает на отдельные			

		защиты проекта	вопросы
			2 - аргументировано отвечает на все поставленные вопросы

**Собеседование-** средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: СОБЕСЕДОВАНИЕ</b>			
<b>Характеристика</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Способность оперировать основными учебными материалами в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения материала)	Корректно воспроизводит фрагменты учебного материала в качестве ответа на прямые вопросы	0 – не воспроизводит большую часть материала
			1 – воспроизводит большую часть материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно воспроизводит материал в полном объеме
		Распознает ситуации, позволяющие непосредственно, т.е. без преобразования, применять основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях	0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала
			1 – распознает большую часть предложенных ситуаций применения материала, но иногда допускает ошибки
			2 – корректно распознает все предложенные ситуации применения материала в полном объеме

		<p>Непосредственно, т.е. без преобразования, применяет основные понятия и положения для разрешения стандартных задач, возникающих в стандартных ситуациях</p>	<p>0 – не применяет материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение</p>
			<p>1 – применяет, но с недочетами материал в большей части предложенных ситуаций, допускающих его непосредственное применение</p>
			<p>2 – применяет корректно материал во всех предложенных ситуациях, допускающих его непосредственное применение</p>
	<p>Способность оперировать основными понятиями контролируемого учебного материала в не стандартных ситуациях</p>	<p>Корректно отвечает на вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины</p>	<p>0 – не отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала</p>
			<p>1 – отвечает на большую часть вопросов, требующих преобразования учебного материала, но иногда допускает ошибки</p>
			<p>2 – отвечает на все вопросы, требующие преобразования учебного материала, отражения его связи с другими разделами данной дисциплины</p>
		<p>Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач,</p>	<p>0 – не распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях</p>
			<p>1 – распознает большую часть предложенных ситуаций, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки</p>

		возникающих в не стандартных ситуациях	2 – распознает все предложенные ситуации, позволяющие после преобразований, применять учебный материал для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не выполняет большую часть заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях
			1 – выполняет большую часть предложенных заданий, требующих применения преобразованного учебного материала в нестандартных ситуациях, но иногда допускает ошибки
			2 – выполняет все предложенные задания, требующие применения преобразованного учебного материала для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях
	способен самостоятельно аргументированно выбирать и применять способы решения не стандартных задач в контексте сложившейся не стандартной практико-ориентированной ситуации	Описывает и обосновывает самостоятельно выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения предложенных не стандартных практик	0 – либо вообще не описывает, либо описывает, но не обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций

		ориентированных ситуаций	ошибки
			2 – правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех части предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций
		Распознает ситуации, позволяющие после преобразований, применять основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач, возникающих в не стандартных ситуациях	0 – не распознает ситуации, допускающие возможность применения преобразованного учебного материала в большей части предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций
			1 – распознает, описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения большей части предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – распознает, правильно описывает и обосновывает выбранный способ применения преобразованного учебного материала для разрешения всех предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций
		Применяет преобразованные основные понятия и положения для разрешения не стандартных задач,	0 – не применяет преобразованный учебный материал в большей части предложенных не стандартных практик ориентированных ситуациях
			1 – обоснованно применяет преобразованный учебный материал для разрешения большей части



		возникающих в не стандартных, практик ориентированных ситуациях	предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций, но иногда допускает ошибки
			2 – обоснованно и правильно применяет преобразованный учебный материал для разрешения всех предложенных не стандартных практик ориентированных ситуаций

**Контрольная работа**- средство проверки уровня знаний, умений и навыков, обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>			
<b>Характеристика</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Средство проверки уровня знаний, умений и навыков обучающихся по конкретному разделу (теме) учебной программы, включающее задания теоретического и (или) практического характера. Проводится в письменном виде.	Способен приводить полные ответы на поставленные теоретические вопросы	Перечисляет факты	0 - не перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - перечислил большую часть фактов требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			2 - перечислил все факты, требуемые для ответа на поставленный теоретический вопрос
		Перечисляет существенные признаки понятий в рамках заданного вопроса, распознает их, приводит примеры и контрпримеры к ним, устанавливает	0 - не выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			1 - выполнил большую часть необходимых для ответа на поставленный теоретический вопрос операций
			2 - выполнил все необходимые для ответа на поставленный теоретический вопрос операций

		отношение между понятиями и классифицирует понятия (в случае необходимости)	
		Устанавливает причинно-следственные связи между фактами	0 - не привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
			1 - привел большую часть причинно-следственных связей между фактами, требуемых для ответа на поставленный теоретический вопрос
	Способен решать поставленные задачи Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в стандартных ситуациях (ситуациях, эквивалентных перечисленным в процессе изучения)	Реализовывает этапы решения задачи	0 - не реализовал большую часть этапов решения задачи
			1 - реализовал большую часть этапов решения задачи
			2 - реализовал все этапы решения задачи
		Грамотно использует язык науки в процессе описания решения задачи	0 - в описании большей части этапов решения задачи допустил ошибки и (или) недочеты при использовании языка науки
			1 - в описании меньшей части этапов решения задачи допустил недочеты при использовании языка науки
			2 - грамотно использовал язык науки в процессе описания всех этапов решения задачи

	материала) Способен выполнять практические задания на применение теоретических положений в нестандартных ситуациях (ситуациях, не эквивалентных никаким ситуациям, перечисленным в процессе изучения материала)	Оформляет решение задач в соответствии с установленными требованиями	0 - оформил решение задач, не соответствующее с большей части установленных требований
			1 - оформил решение задач в соответствии с большей частью установленных требований
			2 - оформил решение задач в соответствии со всеми установленными требованиями

**Тест-система** стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося, а также оценку теоретических аспектов дисциплины

**НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕСТ**

<b>Характеристика</b>	<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Владеет теоретическими сведениями	Осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов	0 - не верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
			1 - верно осуществляет выбор объекта из предложенных вариантов
		Устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям	0 - не устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям
			1 - устанавливает соответствие между предложенными объектами адекватные заданным требованиям

		Перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями	0 - не перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
			1 - перечисляет последовательно предложенные объекты в соответствии с заданными требованиями
		Дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями	0 - не дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
			1 - дополняет предложенную конструкцию в соответствии с заданными требованиями
	Выполняет задания алгоритмического характера	Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм и соотносит полученный результат с одним из предложенных вариантов	0 - не правильно выбран вариант ответа
			1 - правильно выбран вариант ответа
		Выполняет задание используя ранее изученный алгоритм без соотнесения полученного результата с одним	0 - не найдено верное решение
			1 - найдено верное решение

		из предложенных вариантов	
--	--	---------------------------	--

**Терминологический диктант**- средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме.

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА: ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ</b>			
Средство контроля, при котором задание предъявляются обучающимся в устной форме, а решение представляется ими в письменной форме	Способен воспроизводить теоретические сведения в заданном темпе	Дает определение заданным понятиям	0 - не дает определение заданным понятиям
			1 - дает определение заданным понятиям
		Формулирует свойства понятий	0 - не формулирует свойство понятия
			1 - формулирует свойство понятия
	Способен решать задачи репродуктивного уровня в заданном темпе	Отвечает на вопрос задачи, требующей для своего решения выполнение одной операции	0 - не отвечает на вопрос
			1 - отвечает на вопрос
	Отвечает на вопрос задачи, требующей для своего решения выполнения более одной операции	0 - не отвечает на вопрос	
		1 - отвечает на вопрос	

## **Зачетные вопросы 1 модуля** **ПК -1 ИДК -1 ИДК -2**

1. Почему законы и закономерности дидактики лежат в основе принципов адаптивной физической культуры?
2. Какие общественные явления отражаются в социальных принципах физической культуры?
3. Какие основные идеи, направления и принципы лежат в основе физкультурного воспитания личности?
4. В чем специфичность социальных принципов адаптивной физической культуры?
5. Какова роль образования, в том числе физкультурного, в интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в социум?
6. В чем заключаются принципы сознательности и активности? Как реализуются эти принципы в работе с детьми – инвалидами?
7. Раскройте особенности реализации принципа наглядности в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.
8. Раскройте особенности и правила реализации принципа доступности в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.
9. Какое значение для адаптивной физической культуры имеют принципы дифференциации и индивидуализации, и в чем они заключаются?
10. Какие показатели двигательной сферы являются объектом педагогической коррекции и развития средствами адаптивной физической культуры?
11. Раскройте особенности образовательного процесса адаптивной физической культуры.
12. Назовите общие требования к подготовке, организации и проведению подвижных игр для детей с нарушениями в развитии.
13. Особенности подготовки и проведения современного урока физической культуры.
14. Раскройте содержание врачебно-педагогического контроля в адаптивной физической культуре.
15. Перечислите основные формы внеурочной работы по физической культуре.
16. Назовите основные виды адаптивной физической культуры.
17. На что направлено содержание адаптивной физической рекреации?
18. Раскройте понятие адаптивной физической реабилитации.
19. Адаптация и компенсация в теории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
20. В чем сущность и содержание адаптивной физической культуры?

## Зачетные вопросы 2 модуля ПК -1 ИДК -1 ИДК -2

### Вариант 1.

1. Дайте определение и раскройте понятие «тест»
2. Контроль технической подготовленности.
3. Понятие «тактика действий» и способы ее оценки.
4. Понятие «быстрота» и показатели ее оценивающие
5. Контроль уровня развития выносливости. Методы измерения выносливости.
5. Понятие о внешней спортивной нагрузке и ее показателях.
6. Почему следует снизить число измеряемых переменных, контролирующих состояние спортсмена?
7. В чем разница между нормативно-ориентированным и критериально-ориентированным тестом?
8. В чем разница между гомогенными и гетерогенными тестами?
9. Что называют надежностью теста?
10. Что вносит погрешность в результаты тестирования?
11. Чем характеризуется согласованность теста?
12. Что понимают под информативностью теста?

### Вариант 2.

1. Каковы метрологические требования к тестам?
2. Контроль спортивной тактики.
3. Понятие «техника действий» и ее характеристики (объем, разносторонность, эффективность) и способы ее оценки
4. Физическое качество «выносливость» и ее виды
5. Контроль скоростных качеств.
6. Понятие о внутренней спортивной нагрузке и показателях, ее определяющих.
7. Какие тесты называют добротными?
8. Какие существуют разновидности двигательных тестов?
9. Какие требования должны соблюдаться для стандартизации проведения тестирования
10. Что называют стабильностью теста и от чего она зависит?
11. Какие тесты называют эквивалентными?
12. Какие существуют методы определения информативности теста?

## Тестовое задание 1. М.2 ПК -1 ИДК -1 ИДК -2

### Тест №1

#### Вариант 1

1. Спортивная метрология — это наука: ...  
**об измерениях в физическом воспитании и спорте;**  
А. о погрешностях измерений;  
В. о физических и нефизических величинах;  
С. о количественных и качественных измерениях.

1. Количественные измерения производятся в шкалах.
  - A. **Интервалов и отношений.**
  - B. Пропорциональной и прямолинейной.
  - C. Интегральной и дифференцированной.
  - D. Параметрической и непараметрической.
  
2. Качественные измерения производятся в шкалах.
  - A. Параметрической и непараметрической
  - B. Интервальной и отношений.
  - C. **Наименований и порядка.**
  - D. Нормированной и оценочной.
  
3. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
  - A. Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
  - B. **Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.**
  - C. Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
  - D. Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
  
4. Под объемом техники понимают
  - A. Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
  - B. **Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.**
  - C. Количество различных действий, освоенных спортсменом.
  - D. Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
  
5. Укажите неверный способ определения эффективности техники.
  - A. По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.
  - B. **По энергозатратам на выполнение действия**
  - C. По спортивному результату.
  - D. По сравнению с эталонными действиями
  
6. Количественными показателями тактической подготовленности являются:
  - A. **Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.**
  - B. Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.
  - C. Эффективность, разрядность, объем, творчество.
  - D. Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.
  
7. Показатели физической подготовленности:
  - A. Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.
  - B. Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
  - C. **Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.**



D. Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость

8. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей

A. Прямое измерение удерживаемого веса.

B. **С помощью динамометров и динамографов.**

C. Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).

D. Тензометрия.

9. Оценочные шкалы применяются:

A. для числового представления параметров измерения;

B. **для сопоставления показателей в разных единицах измерения;**

C. для измерения качественных данных;

D. для проведения экспертизы.

10. Типы оценочных шкал:

A. параметрические и непараметрические;

B. **пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;**

C. сигмовидные и S-образные;

D. линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

11. В спортивной метрологии применяются нормы:

A. возрастные, биологические и разрядные;

B. стандартные и произвольные;

C. **сопоставительные, индивидуальные и должные;**

D. универсальные, массовые и индивидуальные.

12. Качество экспертизы определяется:

A. **степенью согласованности мнений экспертов;**

B. возможностью математической, обработки результатов;

C. наличием параметрической шкалы;

D. максимальным количеством экспертов.

13. Основные характеристики тестов:

A. **надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;**

B. надежность, информативность, добротность, стандартность.;

C. надежность, воспроизводимость, валидность.;

D. валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

14. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

A. повторяемость результатов измерений;

B. **соблюдение специальных правил тестирования;**

C. регулярность проведения тестирования;

D. однородность участников тестирования.

15. Под объемом техники понимают:

- A. уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
- B. количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;**
- C. количество различных действий, освоенных спортсменом;
- D. сложность выполнения того или иного элемента (приема).

16. Нахождение физической величины опытным путем с помощью специальных технических средств называется...

- A. измерение**
- B. определение
- C. эксперимент

17. Дольная единица измерений — это единица, которая в целое число раз.....системной или внесистемной единицы.

- A. больше
- B. меньше**

18. Совокупность статистических методов, пригодных для оценки исходных данных, выраженных не числом (атрибутивно) — это

- A. корреляционный метод
- B. выборка
- C. квалиметрия**

19. Наиболее общая характеристика совокупных объектов, объединенных одним признаком — это

- A. вариационный ряд
- B. генеральная совокупность**
- C. выборочная совокупность

20. Число, выражающее меру объективной возможности наступления случайного события, есть

- A. случайность
- B. формула
- C. вероятность**

21. Операция расположения чисел в порядке возрастания или убывания называется ...

- A. ранжирование**
- B. систематизация
- C. упорядочение

22. Свойство, общее в количественном отношении для многих физических

объектов, но в качественном - индивидуальное для каждого объекта

A. качество

**B. физическая величина**

C. показатель

23. Метрология в физической культуре — это наука: ...

A. о погрешностях измерений;

**B. об измерениях в физическом воспитании и спорте;**

C. о физических и нефизических величинах;

о количественных и качественных измерениях.

24. Количественные измерения производятся в шкалах ...

A. Пропорциональной и прямолинейной.

B. Интегральной и дифференцированной.

C. Параметрической и непараметрической.

**D. Интервалов и отношений.**

## Вариант 2

1. Метрология в физической культуре — это наука: ...

**A. об измерениях в физическом воспитании и спорте;**

B. о погрешностях измерений;

C. о физических и нефизических величинах;

D. о количественных и качественных измерениях.

2. Количественные измерения производятся в шкалах ...

**A. Интервалов и отношений.**

B. Пропорциональной и прямолинейной.

C. Интегральной и дифференцированной.

D. Параметрической и непараметрической.

3. Качественные измерения производятся в шкалах...

A. Параметрической и непараметрической

B. Интервальной и отношений.

**C. Наименований и порядка.**

D. Нормированной и оценочной.

4. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает

A. Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**B. Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.**

C. Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.

D. Применение технических и экспертных средств измерения показателей.

5. Под объемом техники понимают

- A. Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
- B. Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.**
- C. Количество различных действий, освоенных спортсменом.
- D. Сложность выполнения того или иного элемента (приема).

6. Укажите неверный способ определения эффективности техники

- A. По спортивному результату.
- B. По сравнению с эталонными действиями.
- C. По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.**
- D. По энергозатратам на выполнение действия.

7. Количественными показателями тактической подготовленности являются:

- A. Эффективность действий, нестандартность, разносторонность.
- B. Объем, разносторонность, рациональность, эффективность.**
- C. Объем, оригинальность, имитационное мышление, разнообразность.
- D. Эффективность, разрядность, объем, творчество.

8. Показатели физической подготовленности:

- A. Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
- B. Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.**
- C. Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость.
- D. Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

9. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей

- A. Прямое измерение удерживаемого веса.
- B. С помощью динамометров и динамографов.**
- C. Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).
- D. Тензометрия.

10. Оценочные шкалы применяются:

- A. для числового представления параметров измерения;
- B. для сопоставления показателей в разных единицах измерения;**
- C. для измерения качественных данных;
- D. для проведения экспертизы.

11. Типы оценочных шкал:

- A. параметрические и непараметрические;
- B. пропорциональные, регрессирующие, прогрессирующие, сигмовидные;**
- C. сигмовидные и S-образные;
- D. линейные, нелинейные, непрерывные и дискретные.

12. В спортивной метрологии применяются нормы:

- A. возрастные, биологические и разрядные;
- B. стандартные и произвольные;
- C. сопоставительные, индивидуальные и должные;**
- D. универсальные, массовые и индивидуальные.

13. Качество экспертизы определяется:

- A. степенью согласованности мнений экспертов;**
- B. возможностью математической, обработки результатов;
- C. наличием параметрической шкалы;
- D. максимальным количеством экспертов.

14. Основные характеристики тестов:

- A. надежность, информативность, стабильность, эквивалентность, согласованность;**
- B. надежность, информативность, добротность, стандартность;
- C. надежность, воспроизводимость, валидность;
- D. валидность, информативность, надежность, специфичность, универсальность.

15. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

- A. повторяемость результатов измерений;
- B. соблюдение специальных правил тестирования;**
- C. регулярность проведения тестирования;
- D. однородность участников тестирования.

16. Под объемом техники понимают:

- A. уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
- B. количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;**
- C. количество различных действий, освоенных спортсменом;
- D. сложность выполнения того или иного элемента (приема).

17. Операция расположения чисел в порядке возрастания или убывания называется ...

- A. ранжирование**
- B. систематизация
- C. упорядочение

18. Свойство, общее в количественном отношении для многих физических объектов, но в качественном - индивидуальное для каждого объекта

- A. качество
- B. физическая величина**
- C. показатель

19. Комплексный контроль в спортивной метрологии предполагает
- A. Сопоставление результатов спортсмена в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
  - B. Использование батареи тестов для контроля наиболее информативных показателей вида деятельности.**
  - C. Одновременное тестирование всех участников тренировочного или соревновательного процесса.
  - D. Применение технических и экспертных средств измерения показателей.
20. Под объемом техники понимают
- A. Уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла.
  - B. Количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие.**
  - C. Количество различных действий, освоенных спортсменом.
  - D. Сложность выполнения того или иного элемента (приема).
21. Укажите неверный способ определения эффективности техники.
- A. По степени реализации двигательного потенциала спортсмена.
  - B. По энергозатратам на выполнение действия**
  - C. По спортивному результату.
  - D. По сравнению с эталонными действиями
22. Показатели физической подготовленности:
- A. Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.
  - B. Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
  - C. Скоростные, силовые, выносливость, гибкость.**
  - D. Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
23. Наибольшей надежностью обладают способы регистрации силовых показателей
- A. Прямое измерение удерживаемого веса.
  - B. С помощью динамометров и динамографов.**
  - C. Стандартное тестирование (прыжки, метание, подтягивание и т.д.).
  - D. Тензометрия
24. Под объемом техники понимают:
- A. уровень трудозатрат на проведение тренировочного цикла;
  - B. количество выполненных действий за тренировочное или соревновательное занятие;**
  - C. количество различных действий, освоенных спортсменом;
  - D. сложность выполнения того или иного элемента (приема).
25. Нахождение физической величины опытным путем с помощью специальных технических средств называется...
- A. измерение**

- В. определение
- С. эксперимент

### Тематика глоссария

Статистические методы, спортивная метрология, законодательная метрология, физическая величина, значение физической величины, измерение, прямое измерение, косвенное измерение, шкала измерений, тестирование, тест, квалитативность, балл, надежность тестов, оценка, информативность тестов, норма, сопоставительные нормы, должные нормы, индивидуальные нормы, погрешность, качество, квалиметрия, метод экспертных оценок, экспертиза, ранжирование, атрибутивное понятие, анкета, респондент, демографическая часть анкеты, основная часть анкеты, метод «мозговой атаки», ранговое построение, контроль за спортивной подготовкой, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, срочный тренировочный эффект, кумулятивный эффект.

### Тематика и содержание расчетно-графических работ 2 модуль

#### 1. Оценка результатов анкетирования.

**Задание:** составить анкету из 8-10 вопросов на тему ФКиС для студентов младших курсов. Организовать и провести анкетирование не менее 25 респондентов, заполненные анкеты представить к отчету. Составить матрицу, по ее результату начертить гистограммы или полигон. Провести анализ, сделать выводы.

#### 2. Метод экспертных оценок.

**Задание:** дать оценку экспертизы пяти экспертов ( $m = 5$ ), оценивающих композиции восьми пар спортивных танцоров ( $n = 8$ ). Осуществите ранговое построение спортсменов, в соответствии с пятибалльной системой оценивания (см.табл. 1.)

Таблица 1.

Мнение экспертов о композициях восьми пар спортивных танцоров

№ п/п	m	n							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	3	3	5	4	5	4	3	4
2	2	4	2	4	5	4	3	4	5
3	3	4	4	3	4	5	4	5	4
4	4	4	3	5	4	5	3	4	5

5	5	4	3	4	5	4	4	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Темы письменных работ ПК -1 ИДК<sub>ПК1.1</sub>ИДК<sub>ПК1.2</sub>

Студентам на выбор предложено 20 вариантов расчетных заданий (РЗ), включающих 3 пункта обязательных для выполнения.

#### Вариант 1

1. Определить степень взаимосвязи между результатами 6-минутного бега и результатами челночного бега (мальчики 5 класс), объяснить полученный результат:

6-мин. бег, м: 1200 1250 1320 1150 900 950 1200 1150 1250 1180

челн. бег, с: 10,4 11,0 10,8 11,0 11,8 11,6 10,2 10,8 11,0 10,9

2. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Челночный бег» для мальчиков 10 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

челночный бег, с: 8,6 9,2 10,2 10,3 10,8 9,1 8,1 9,3 9,5 9,6

3. В результате тестирования группы девочек 4 класса были получены следующие результаты тестирования (прыжки с короткой скакалкой, количество раз):

125 75 86 100 115 88 95 83 110 116  
82 79 92 99 84 119 120 97 105 108

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.

#### Вариант 2

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Прыжок с места» для мальчиков 8 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

прыжок с места, см: 172 180 187 194 203 203 207 185 194 179

2. При выполнении контрольного упражнения «Бег с препятствиями с изменением направления» для оценки уровня развития координационных способностей девочки 5 «А» класса выполняли тест сначала после объяснения, а затем после демонстрации учителем правильного выполнения упражнения. Оценить эффективность второго метода (определить достоверность различий результатов) по следующим данным:

рез-т после объяснения, с: 28,8	13,6	21,3	18,6	24,1	19,5	22,4	19,0	25,8	24,2	
рез-т после показа, с:	26,2	11,3	20,4	18,7	20,7	16,7	19,7	19,2	21,7	24,0

3. Группа школьников (мальчики 13 лет) выполняли следующие контрольные упражнения: плавание 25 м и прыжок в высоту с разбега. Результаты тестирования приведены ниже: плавание 25 м (с) 21,0 24,0 22,6 24,1 23,6 22,0 22,9 прыжок в высоту (см) 98 118 106 110 112 101 116

Определить, какой из признаков варьирует сильнее (сравнить коэффициенты вариации).

#### Вариант 3

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами подтягивания на перекладине и результатами прыжка в длину с места (мальчики 7 класс), объяснить полученный результат:

подтягив., кол-во раз: 7	4	8	8	4	6	6	7	8	4
прыжок, см: 205	195	190	195	200	185	195	190	180	200

2. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Прыжок с места» для мальчиков 4 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

прыжок с места, см: 140 147 152 164 168 170 176 155 162 148

3. Учащиеся 5 «Б» класса выполняли броски мяча на дальность сначала без объяснения техники упражнения, а затем- после объяснения. Определить, повлияло ли объяснение на

результаты выполнения бросков (определить достоверность различий результатов)									
бросок без объяснения техники, м: 21		20	28	23	24	26	21	22	
25	20								
бросок с объяснением техники, м: 22		26	26	24	27	26	24	22	
26	19								

#### Вариант 4

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для девочек 10 лет, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, м: 905 980 1035 1125 1130 1260 1010 1100 1040 1115



2. Определить достоверность изменения адаптационных возможностей сердечно - сосудистой системы группы тяжелоатлетов через 6 месяцев тренировки средней интенсивности по результатам регистрации ЧСС на 10-й секунде восстановительного периода:

исходное состояние, ЧСС, уд/мин.: 144 159 150 152 157 151 148 156 158 150  
через 6 месяцев, ЧСС, уд/мин.: 128 146 146 137 145 139 142 137 141 149

3. Группа школьников (мальчики 15 лет) выполняли следующие контрольные упражнения: метание мяча (масса 150 г) и плавание 50 м. Результаты тестирования приведены ниже: метание мяча, м: 58,1 48,9 52,3 54,1 57,0 49,2 56,6

плавание 50 м, с: 52,6 46,3 43,2 50,1 43,5 48,3 42,0

Определить, какой из признаков варьирует сильнее (сравнить коэффициенты вариации).

Вариант 5

1. Определить степень взаимосвязи между результатами 6-минутного бега и результатами челночного бега (девочки 5 класс), объяснить полученный результат:

6-мин. бег, м: 1350 1200 1000 1200 1300 1300 1200 900 950 1200

челн. бег, с: 11,2 10,2 13,0 11,5 10,8 11,0 11,6 11,8 11,6 10,2

2. Определить влияние использования нового витаминизированного препарата на повышение скоростно-силовых возможностей велосипедистов - шоссейников по частоте педалирования (количество раз) с ходу при 15 сек максимального ускорения. Первое тестирование проводилось до применения витаминов, а второе проводилось на фоне приема препарата. Результаты тестирования:

до приема, кол-во раз: 50,1 52,7 51,6 50,8 51,9 52,0 51,4

на фоне приема, кол-во раз: 56,7 53,4 55,2 54,8 55,6 54,3 55,0

3. В результате тестирования группы девочек 14 лет были получены следующие результаты тестирования (прыжок в длину с разбега, см):

389 307 350 324 355 361 316 338 369 352

322 364 319 347 367 322 330 359 352 366

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.

Вариант 6

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами челночного бега (сек) и временем выполнения четырех поворотов на гимнастической скамейке (сек) девочек 5 класса по следующим результатам:

челн. бег, с: 10,2 10,4 10,2 11,0 10,7 10,6 11,1 10,7 10,3 10,9

повороты, с: 15,1 15,3 15,9 18,2 15,9 16,5 18,4 15,8 15,2 15,7

2. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Прыжок с места» для мальчиков 8 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

прыжок с места, см: 172 180 187 194 203 203 207 185 194 179

3. Определить, достоверны ли различия в линейных размерах сердца (косой диаметр, см) у школьников, занимающихся различными видами спорта, и занимающихся ФК только по

школьной программе по следующим результатам исследования:										
занимаются спортом, см:	11,3	11,5	11,2	11,4	11,0	11,2	10,8	11,5	11,3	11,2
не занимаются спортом, см:	11,1	11,0	11,3	10,6	10,8	10,5	10,7	10,9	10,8	10,9

Вариант 7

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для девочек 10 лет, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, м: 900	990	1025	1030	1140	1250	1020	1100	1050	1110
------------------------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------

2. Определить достоверность изменения результатов поднимания туловища в сед в конце учебного года по сравнению с результатами в начале года девочек 5 «А» класса.

Результаты тестирования в начале и в конце года приведены ниже:									
в начале года, кол-во раз: 38	38	42	44	42	44	43	46	44	43
в конце года, кол-во раз: 42	40	45	48	41	46	47	46	45	41

1. На этапе начальной подготовки были сформированы две группы легкоатлетов, однородных по показателям физической подготовленности. Через год было проведено контрольное тестирование в каждой из групп. Определить, какая их групп (А или Б) более однородна (сравнить коэффициенты вариации) по следующим результатам тестирования (бег 60м с высокого старта, сек):

группа А (X): 9,2 10,4 9,5 10,0 8,9 9,3 9,6 группа Б (Y) 9,0 10,0 9,3 10,1 9,2 9,2 10,1

Вариант 8

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами подтягивания на перекладине и результатами прыжка в длину с места (мальчики 7 класс), объяснить полученный результат:

подтягив., кол-во раз:	6	3	7	7	3	5	7	6	7 3
прыжок, см:	190	195	195	205	180	190	190	180	205 195

2. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для девочек 3 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, мин: 995 1150 1045 1220 1000 1210 1100 1100 1050 1120

3. При проведении педагогического эксперимента две группы учащихся занимались по разным программам специальной подготовки (традиционной и новой). Определить эффективность новой программы по результатам прыжка с места (определить, значимы ли различия результатов в экспериментальной и контрольной группах).

контрольная группа: 125 142 127 136 130 132 130

экспериментальная группа 130 145 132 144 137 138 135

Вариант 9

1. При изучении техники удара в большом теннисе исследовались кинематические структуры удара по отскочившему мячу. Определить степень взаимосвязи между скоростью мяча до удара и продолжительностью ударного действия по следующим результатам:

скорость мяча, м/с: 24,2 23,8 16,2 20,0 13,1 10,2 10,4 18,2 16,0 23,5

продолжительность

ударного действия, с: 0,7 0,8 0,9 0,9 1,0 1,2 1,1 0,9 0,8 0,6

2. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для мальчиков 7 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, мин:

900 960 980 1020 1100 1020 1125 990 1010 1080

3. Определить влияние использования нового витаминизированного препарата на повышение скоростно-силовых возможностей велосипедистов - шоссейников по частоте педалирования (количество раз) с ходу при 15 сек максимального ускорения. В контрольной группе тестирование проводилось без применения витаминов, в экспериментальной группе упражнение выполнялось на фоне приема препарата.

Результаты тестирования:									
контрольная группа,									
кол-во раз: 50,1	52,7	53,6	51,8	51,9	52,0	51,4	52,6	51,4	53,5
экспериментальная группа,									
кол-во раз: 52,7	53,4	53,2	54,8	52,6	54,3	55,0	51,9	54,3	52

Вариант 10

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для девочек 8 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, мин: 1000 1020 1210 1110 990 1115 1010 1130 1180 1200

2. Определить достоверность изменения результатов поднимания туловища в сед в конце учебного года по сравнению с результатами в начале года девочек 5 «в» класса. Результаты тестирования в начале и в конце года приведены ниже:

в начале года: 42 38 45 43 44 42 44 42 43 44

в конце года: 40 41 46 46 48 45 48 41 48 44

3. В результате тестирования группы мальчиков 13 лет были получены следующие результаты тестирования (плавание 25 м, с):

25,3 33,1 26,4 30,2 28,9 28,7 26,4 29,5 32,9 26,9

30,8 27,5 31,2 29,6 31,5 26,7 32,0 31,2 27,3 25,9

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.

Вариант 11

1. Определить степень взаимосвязи между результатами 6-минутного бега и результатами челночного бега (девочки 12 лет), объяснить полученный результат:

6-мин. бег, м: 1350 1200 1000 1200 1300 1300 1200 900 950 1200

челн. бег, с: 11,2 10,2 13,0 11,5 10,8 11,0 11,6 11,8 11,6 10,2

2. Разработать норматив на оценку «5», «4» и «3» для теста «Становая динамометрия» для мальчиков 15 лет, исходя из следующих результатов:

результат, кг: 134 107 160 120 143 116 148 137 128 134

3. Для оценки координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на дальность двумя группами юных спортсменов (мальчики 12 лет) выполнялось контрольное упражнение «Метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность». В первой группе тестирование проводилось после объяснения, во второй – после показа учителем правильного выполнения упражнения и нескольких пробных попыток учащихся. Оценить эффективность наглядного метода по сравнению со словесным (определить достоверность различий) по следующим результатам:

рез-т после объяснения в первой группе, м: 17,8 15,5 21,0 16,5 19,3 17,1 18,4 17,9 17,2 20,0

рез-т после показа по второй группе, м: 18,2 17,8 21,9 17,6 19,3 19,6 20,9 18,0 16,5 23,2

Вариант 12

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами метания мяча на дальность (м) и прыжками с места (м) по результатам тестирования девочек 12 лет:

метание мяча, м: 13      12      10      11      10      13      15      13      15      11

прыжок с места, м: 165    160    152    150    153    168    168    161    172    150

2. При выполнении контрольного упражнения «Бег с препятствиями с изменением направления» для оценки уровня развития координационных способностей девочки 5 «А» класса выполняли тест сначала после объяснения, а затем после демонстрации учителем правильного выполнения упражнения. Оценить эффективность второго метода (определить достоверность различий результатов) по следующим данным:

рез-т после объяснения, с: 28,8 13,6 24,2    21,3    18,6 24,1 19,5 22,4 19,0    25,8

рез-т после показа, с:            26,2 11,3 24,0 20,4    18,7 20,7 16,7 19,7 19,2    21,7

3. В результате тестирования группы девочек 4 класса были получены следующие результаты тестирования (прыжки с короткой скакалкой, количество раз):

74    127    85    100    116    83    95    87    103    110

79    84    96    99    84    110    120    99    108    117

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.  
Вариант 13

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Челночный бег» для мальчиков 3 класса, исходя из следующих результатов тестирования:

челночный бег, с: 11,2 13,3 11,8 12,5 13,2 10,5 9,8 10,3 11,0 11,4

2. Определить достоверность изменения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы группы тяжелоатлетов через 6 месяцев тренировки средней интенсивности по результатам регистрации ЧСС на 10-й секунде восстановительного периода:

исходное состояние, ЧСС, уд/мин.: 144 159 150 152 157 151 148 156	158	150
через 6 месяцев, ЧСС, уд/мин.: 128 146 146 137 145 139 142 137	141	149

3. В результате тестирования группы девочек 14 лет были получены следующие результаты тестирования (прыжок в длину с разбега, см):

389	307	350	324	355	361	316	338	369	352
322	364	319	347	367	322	330	359	352	366

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.  
Вариант 14

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами бега на 60 м (сек) и 6-минутного бега (м) девочек 5 класса по следующим результатам:

бег 60 м, с: 11,5 11,2 11,3 12,0 11,7 10,5 10,1 10,3 11,5 11,0

6-мин. бег, м: 980 900 1000 1010 820 1100 1230 1010 860 950

Разработать норматив на оценку «5», «4» и «3» для теста «Барьерный бег на 110 м с барьерами» для мальчиков 15 лет, исходя из следующих результатов:

барьерный бег, с: 18,3 24,5 21,4 19,9 22,1 19,1 23,7 20,5 22,7 20,3

2. Учащиеся 5 «А» класса выполняли броски мяча на дальность без объяснения техники упражнения, а учащиеся 5 «Б» класса предварительно получили дополнительные объяснения по выполнению данного упражнения. Определить эффективность дополнительных объяснений при выполнении броска

(определить достоверность различий в результатах)

бросок без объяснения техники, м:	21	20	20	28	23	24	26	21	22	25
бросок с объяснением техники, м:	24	24	26	26	24	27	26	24	27	26

Вариант 15

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «Челночный бег» для

мальчиков 15 класса, исходя из следующих результатов тестирования:										
челночный бег, с:	9,2	8,9	10,3	10,8	10,7	9,2	8,4	9,6	9,8	9,3

2. Определить, достоверны ли различия в линейных размерах сердца (косой диаметр, см) у школьников, занимающихся различными видами спорта, и занимающихся ФК только по школьной программе по следующим результатам исследования:

занимаются спортом, см:	11,3	11,2	11,4	11,0	11,2	10,8	11,5	11,3	11,2	11,5
не занимаются спортом, см:	11,1	11,3	10,6	10,8	10,5	10,7	10,9	10,8	10,9	11,0

3. В результате тестирования группы девочек 4 класса были получены следующие результаты тестирования (прыжки с короткой скакалкой, количество раз):

125 75 86 100 115 88 95 83 110 116  
82 79 92 99 84 119 120 97 105 108

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.

Вариант 16

1. При изучении техники удара в большом теннисе исследовались кинематические структуры удара по отскочившему мячу. Определить степень взаимосвязи между скоростью мяча до удара и продолжительностью ударного действия по следующим результатам:

скорость мяча, м/с: 24,2 23,8 16,2 20,0 13,1 10,2 10,4 18,2 16,0 23,5  
ударного действия, с: 0,7 0,8 0,9 0,9 1,0 1,2 1,1 0,9 0,8 0,6

2. Определить достоверность изменения результатов поднимания туловища в сед в конце учебного года по сравнению с результатами в начале года девочек 5 «А» класса. Результаты тестирования в начале и в конце года приведены ниже:

в начале года, кол-во раз: 38 44 38 42 44 43 46 44 43 42  
в конце года, кол-во раз: 42 48 40 41 46 47 46 45 41 45

3. Группа школьников (мальчики 15 лет) выполняли следующие контрольные упражнения: метание мяча (масса 150 г) и плавание 50 м. Результаты тестирования приведены ниже: метание мяча, м: 58,1 48,9 52,3 54,1 57,0 49,2 56,6

плавание 50 м, с: 52,6 46,3 43,2 50,1 43,5 48,3 42,0

Определить, какой из признаков варьирует сильнее (сравнить коэффициенты вариации).

Вариант 17

1. Разработать нормативы на оценку «5», «4» и «3» для теста «6-минутный бег» для девочек 10 лет, исходя из следующих результатов тестирования:

6-минутный бег, м: 905 980 1035 1125 1130 1260 1010 1100 1040 1115

2. Учащиеся 5 «Б» класса выполняли броски мяча на дальность сначала без объяснения техники упражнения, а затем - после объяснения. Определить, повлияло ли объяснение на результаты выполнения бросков (определить достоверность различий результатов)

бросок без объяснения техники, м: 20 20 21 26 23 25 24 22 23 25  
бросок с объяснением техники, м: 21 21 27 24 25 25 27 24 22 26

3. В результате тестирования группы девочек 14 лет были получены следующие результаты тестирования (прыжок в длину с разбега, см):

389 307 350 324 355 361 316 338 369 352  
322 364 319 347 367 322 330 359 352 366

Рассчитать дисперсию, среднее квадратичное отклонение и коэффициент вариации, сделать выводы.

Вариант 18

1. Определить степень взаимосвязи между результатами 6-минутного бега и 12-минутного бега (девочки 6 класс) по следующим результатам:

6-минутный бег, м: 1210 1200 1280 1050 1320 1270 980 1200 1310 1080  
12-минутный бег, м: 2280 2350 2400 2050 3000 2280 1520 2180 2580 2050

2. Разработать норматив на оценку «5», «4» и «3» для теста «Барьерный бег на 110 м с барьерами» для мальчиков 15 лет, исходя из следующих результатов:

барьерный бег, с: 18,3 24,5 21,4 19,9 22,1 19,1 23,7 20,5 22,7 20,3

3. Для оценки координационных способностей в баллистических движениях с акцентом на дальность двумя группами юных спортсменов (мальчики 12 лет) выполнялось контрольное упражнение «Метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность». В первой группе тестирование проводилось после объяснения, во второй – после показа учителем правильного выполнения упражнения и нескольких пробных попыток учащихся. Оценить эффективность наглядного метода по сравнению со словесным (определить достоверность различий) по следующим результатам:

рез-т после объяснения в первой группе, м: 17,8	20,0	15,5	21,0	16,5	19,3	17,1	18,4	17,9	17,2
рез-т после показа по второй группе, м: 23,2	18,2	17,8	21,9	17,6	19,3	19,6	20,9	18,0	16,5

Вариант 19

1. Разработать норматив на оценку «5», «4» и «3» для теста «Становая динамометрия» для мальчиков 15 лет, исходя из следующих результатов:

результат, кг: 136 110 156 122 146 118 151 140 127 138

2. При проведении педагогического эксперимента две группы учащихся занимались по разным программам специальной подготовки (традиционной и новой). Определить эффективность новой программы по результатам прыжка с места (определить, значимы ли различия результатов в экспериментальной и контрольной группах).

контрольная группа: 125 142 127 136 130 132 130  
экспериментальная группа: 130 145 132 144 137 138 135

3. На этапе начальной подготовки были сформированы две группы легкоатлетов, однородных по показателям физической подготовленности. Через год было проведено контрольное тестирование в каждой из групп. Определить, какая их групп (А или Б) более однородна (сравнить коэффициенты вариации) по следующим результатам тестирования (бег 60м с высокого старта, сек):

группа А (X): 9,2 10,4 9,5 10,0 8,9 9,3 9,6 группа Б (Y) 9,0 10,0 9,3 10,1 9,2 9,2 10,1

Вариант 20

1. Оценить степень взаимосвязи между результатами прыжка с места (м) и прыжка с разбега (м) по результатам тестирования мальчиков 5 класса:

прыжок с места, м: 180 160 160 200 150 170 175 190 160 160

прыжок с разбега, м: 290 280 285 310 250 300 290 300 265 285

2. Определить достоверность изменения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы группы тяжелоатлетов через 6 месяцев тренировки средней интенсивности по результатам регистрации ЧСС на 10-й секунде восстановительного периода:

исходное состояние, ЧСС, уд/мин.: 144 159 150 152 157 151 148 156 158 150  
через 6 месяцев, ЧСС, уд/мин.: 128 146 146 137 145 139 142 137 141 149

3. Группа школьников (мальчики 13 лет) выполняли следующие контрольные упражнения: плавание 25 м и прыжок в высоту с разбега. Результаты тестирования приведены ниже: плавание 25 м (с) 20,9 24,1 21,8 24,1 23,5 22,1 22,8 прыжок в высоту (см) 99 119 107 110 110 103 115

Определить, какой из признаков варьирует сильнее (сравнить коэффициенты вариации).

Студентам предлагается на выбор решение теста или ответы на зачетные вопросы

**Примерный перечень вопросов к зачету**  
**ПК -1 ИДК -1 ИДК -2**

1. Дайте определение и раскройте понятие «метрология».
2. Каковы особенности спортивной метрологии.
3. Каковы задачи законодательной метрологии.
4. Что называют физической величиной
5. Чем отличаются основные и производные величины
6. Что называется единицей физической величины, а что ее значением
7. Изложить свою точку зрения на классификацию величин.
8. Составить схему измерительной системы для регистрации биомеханических

параметров избранном виде спорта.

9. Понятие о шкале наименований.
10. Понятие о шкале порядка.
11. Понятие об интервальной шкале.
12. Понятие о шкале отношений.
13. Определить, какие шкалы используются для измерения параметров в избранном студентом виде спорта.
14. Способы контроля технической подготовленности.
15. Методы контроля техники спортсменов.
16. Методы контроля тактических действий.
17. Способы контроля и телосложения спортсмена.
18. Способы контроля скоростных качеств.
19. Способы контроля силовых качеств. Разновидности контроля и методы измерения.
20. Способы контроля силовых качеств без измерительных устройств.
21. Способы контроля уровня развития выносливости. Общие требования к контролю.
22. Способы контроля гибкости.
23. Способы контроля ловкости.
24. Способы контроля за объемом нагрузки.
25. Способы контроля за интенсивностью нагрузки.
26. Что такое норма в сфере физической культуры и спорта.
27. Какие существуют нормы в ФКиС.
28. Приведите примеры разрядных, индивидуальных, сопоставительных и должных норм избранном виде спорта.
29. Что такое оценки и оценивание.
30. Что такое тестирование в сфере физической культуры и спорта.
31. Охарактеризуйте европейское тестирование.
32. Что такое аутентичность теста.
34. Дайте определение информативности, надежности, согласованности, стабильности, эквивалентности теста.
35. Приведите примеры тестирования в сфере ФКиС.
36. Охарактеризуйте общепринятые тесты.
37. Что такое квалиметрия.
38. В чем заключается метод анкетирования. Расскажите о видах анкетирования.
40. Что представляет собой метод экспертных оценок. Протокол заседания экспертной комиссии.

### **Контрольные вопросы к модулю 3** **ПК -1 ИДК -1 ИДК -2**

**Тема 1:** Современные представления о здоровье и его уровнях

1. История становления и современное состояние представлений о здоровье.
2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
3. Здоровье как системное понятие.
4. Значение здоровья и подходы к его определению.

5. Идея системности в толковании понятия здоровья.
6. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

## **Тема 2: Физическое здоровье и критерии его оценки**

1. Физическое, психическое и социальное здоровье.
2. Факторы физического здоровья.
3. Адаптационные резервы организма.
4. Двигательная активность и физическое здоровье.
5. Принципы организации этапного контроля.
6. Исследование и оценка уровня физического развития.
7. Принципы исследования функциональных возможностей центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, вестибулярного анализатора, зрительного анализатора.
8. Исследование функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, морфологического и биохимического состава крови.
9. Исследование функциональных возможностей системы внешнего дыхания. Принципы исследования энергетических возможностей организма.
10. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся физической культурой и спортом.
11. Особенности врачебного контроля за лицами различного возраста и пола, занимающимися физической культурой и спортом.
12. Диагностика: оценка и самооценка физического здоровья.

## **Тема 3: Физическая работоспособность и методы ее определения**

1. Методы тестирования физической работоспособности. Классификация функциональных проб.
2. Показания и противопоказания к проведению проб. Техника проведения функциональных проб.
3. Определение физической работоспособности при помощи теста PWC170, методом велоэргометрии.
4. Определение физической работоспособности при помощи теста PWC170 графическим методом.
5. Оценка физической работоспособности по методу Гарвардского степ-теста.
6. Определение физической работоспособности по восстановлению ЧСС (проба Руфье-Диксона).
7. Определение аэробных возможностей организма по величине максимального потребления кислорода (МПК).
8. Определение анаэробных возможностей организма человека. Определение физической работоспособности методом Фокса.
9. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
10. Понятие профессионального здоровья.
11. Факторы профессиональной работоспособности и методы повышения ее эффективности.

## **Тема 4: Специфические нагрузки для тестирования физической работоспособности у зрелого человека**

1. Методы определения физической работоспособности у лиц зрелого возраста.

Оценкарезультатов тестирования. Документация.

2. Специфические нагрузки для тестирования физической работоспособности. Специфические нагрузки циклического характера. Проба с бегом. Проба с плаванием.

3. Специфические нагрузки для тестирования физической работоспособности: бег на лыжах, бег на коньках.

4. Проба с передвижением на велосипеде. Тесты Новакки и Купера. Оценка физической работоспособности по результатам тестирования.

**Тема 5:** Особенности тестирования физической работоспособности детей и подростков

1. Показания и противопоказания для тестирования физической работоспособности.

2. Особенности тестирования физической работоспособности по тесту PWC 130 и 150 у детей и подростков.

3. Исследование максимального потребления кислорода. 2. Определение физической работоспособности по индексу Руффье.

4. Методика определения физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ). Показания к прекращению нагрузки при определении физической работоспособности.

5. Принципиальные отличия методик определения физической работоспособности у лиц детского и зрелого возраста.

**Тема 6:** Психологические аспекты здоровья

1. Критерии психического и социального здоровья.

2. История изучения вопроса.

3. Умственная работоспособность.

4. Динамика работоспособности.

5. Утомление и восстановление умственной работоспособности.

6. Повышение умственной работоспособности средствами ФК и С.

7. Отличия умственной работоспособности детей и взрослых.

8. Диагностика умственной работоспособности.

9. Факторы, влияющие на психическое здоровье. Стресс, стрессоустойчивость и здоровье человека.

10. Стресс в школьной и студенческой среде

11. Стресс в профессиональной деятельности.

12. Диагностика стресса и стрессоустойчивости.

**Тема 7:** Социальные аспекты здоровья

1. Здоровье как социальный феномен.

2. Социальные изменения и здоровье общества.

3. Критерии социального здоровья.

4. Концепция качества жизни.

5. Уровень жизни, качество и стиль жизни.

6. Диагностика качества жизни.

7. Оценка и обсуждение полученных данных.

8. Социально-психологический климат коллектива и его влияние на здоровье индивида.



9. Диагностика (социограмма). Оценка и обсуждение полученных данных.
10. Общение, взаимодействие в совместной деятельности и социальное здоровье.
11. Диагностика коммуникативных качеств и способностей.
12. Социализация личности. Адаптация в социуме и здоровье.

### Контрольные вопросы М.3 ПК -1 ИДК -1 ИДК -2

(используется письменный опрос).

#### Вариант 1.

1. Определение понятия – здоровье.
2. Группы, виды здоровья.
3. Объясните влияние наследственности, окружающей среды, социальных факторов на здоровье.
4. Обоснуйте наличие «третьего состояния» в здоровье населения.
5. Профилактические мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Методические правила предупреждения травм и заболеваний.

#### Вариант 2.

1. Составляющие здоровья и ЗОЖ.
2. Факторы риска здоровья.
3. Назовите формы школьной патологии.
4. Объясните принципы формирования здоровьесберегающей сферы в ОУ.
5. Реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Реабилитационные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.

### Тематика глоссариев ПК -1 ИДК<sub>ПК1.1</sub> ИДК<sub>ПК1.2</sub>

Студентам предлагается примерный список базовых понятий. Необходимо самостоятельно найти формулировки данных понятий, зафиксировать их в тетради.

*Пример выполненного задания.*

**1. Физическая работоспособность** – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами. Работоспособность подразделяют на общую и специальную.

**2. Общая физическая работоспособность** – это уровень развития всех систем организма (МПК, пищеварительной и выделительной систем), всех физических качеств. Чем быстрее спортсмен выходит на необходимый уровень подготовленности, тем легче ему удержать уровень работоспособности.

**3. Специальная физическая работоспособность** – это уровень развития физических качеств и тех функциональных систем, которые непосредственно влияют на результат в избранном виде спорта. Единицы измерения, нормы и факторы в каждом виде спорта индивидуальны.

**4. Утомление** – это временное снижение работоспособности, которое

сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, спасая его от истощения и переутомления. Утомление центральной нервной системы возникает, когда ускоряются или учащаются импульсы.

**5. Периферическое утомление** работающих мышц происходит по трем причинам:

- 1) недостаток кислорода;
- 2) засорение продуктами распада;
- 3) истощение энергетических ресурсов.

**6. Мышечное утомление** – это такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена. Понижение работоспособности является главным внешним проявлением этого состояния, его основным объективным признаком.

Оценочные средства для промежуточной аттестации выявляют степень освоения теоретических знаний, умение их применять в ситуациях, моделирующих профессиональную деятельность и сформированность компетенций ПК -1 ИДК -1 ИДК -2

#### Оценочные средства для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в течение всего времени изучения дисциплины. Содержание всех занятий и самостоятельной работы студентов обеспечивает возможность формирования компетенций. Контрольные мероприятия позволяют определить наличие, уровень и степень сформированности профессиональных компетенций: ПК-1.

#### Примерная тематика проектов и рефератов:

1. Оценка физической работоспособности людей различного возраста, пола и профессиональной деятельности.
2. Динамика физической работоспособности лиц (детского, подросткового, зрелого возраста, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью (вид ФСД по выбору студента).
3. Самооценка здоровья (учащихся, студентов, лиц зрелого возраста по выбору студента).
4. Сравнительная оценка качества жизни современного человека в зависимости от профессиональной деятельности.
5. Социально-психологический климат коллектива класса, группы, команды спортсменов (по выбору студента) и его влияние на здоровье индивида.
6. Функциональные возможности и физическая работоспособность детского организма.

#### Образцы тестовых заданий

**Минимальное количество подъемов (раз) на ступеньку в зависимости от массы, возраста и пола при пробе Мастера**

Масса тела, кг	Возраст, лет
----------------	--------------

	<b>20—29</b>	<b>30—39</b>	<b>40—49</b>	<b>50—59</b>	<b>60—69</b>
	число подъемов на ступеньку*				
40—44	29 (28)	28 (27)	27 (24)	25 (22)	24 (21)
45—49	28 (27)	27 (25)	26 (23)	25 (22)	23 (20)
50—54	28 (26)	27 (25)	25 (23)	24 (21)	22 (19)
55—59	27 (25)	26 (24)	25 (22)	23 (20)	22 (18)
60—64	26 (24)	26 (23)	24 (21)	23 (19)	21 (18)
65—69	25 (23)	25 (21)	23 (20)	22 (19)	20 (17)
70—74	24 (22)	24 (21)	23 (19)	21 (18)	20 (16)
75—79	24 (21)	24 (20)	22 (19)	20 (17)	19 (16)
80—84	23 (20)	23 (19)	22 (18)	20 (16)	18 (15)
85—89	22 (19)	23 (18)	21 (17)	19 (16)	18 (14)
90—94	21 (18)	22 (17)	20 (16)	19 (15)	17 (14)
95—99	21 (17)	21 (15)	20 (15)	18 (14)	16 (13)
100—104	20 (16)	21 (15)	19 (14)	17 (13)	16 (12)
105—109	19 (15)	20 (14)	18 (13)	17 (13)	15 (11)
110—114	18 (14)	20 (13)	18 (13)	16 (12)	14 (11)

### **ОС для промежуточной аттестации ПК -1 ИДК -1 ИДК -2**

1. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей?
2. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционного занятия людей зрелого возраста?
3. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?
4. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?
5. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния),
6. Функции государственных и общественных организаций в системе управления физкультурно-оздоровительной работой с населением.
7. Организация и содержание деятельности спортивно-оздоровительных клубов,

центров по интересам, культурно- спортивных комплексов.

8. Организационные основы и содержание физкультурно- оздоровительной деятельности взрослого населения.

9. Досуговые формы оздоровительной ФК

10. Роль КФК в организации ФОР.

11. Формы организации ФОР.

12. Организация деятельности спортивно-оздоровительных клубов по интересам.

13. Организация деятельности КСК.

14. . Планирование работы групп здоровья.

15. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста

16. Организационная структура ФОР на селе.

17. Содержание ФОР в сельской местности.

18. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).

19. Материально-техническая база физкультурно-оздоровительной работы в индустриальном центре.

20. Содержание положения о массовом ФСМ.

21. Технология организации и проведения спортивных праздников.

22. Понятие функций управления.

23. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Контрольные вопросы М. 4 ПК -1 ИДК -1 ИДК -2**

1. Значение физкультурно-оздоровительных технологий.

2. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей?

3. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционного занятия людей зрелого возраста?

4. Использование шейпинг технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

6. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

7. Применение аэробной нагрузки в восстановительных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

8. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

9. Применение фитнес технологий в зависимости от пола, возраста, уровня подготовки и цели физкультурно-оздоровительных мероприятий.

10. Функции государственных и общественных организаций в системе управления

физкультурно-оздоровительной работой с населением.

11. Организация и содержание деятельности спортивно- оздоровительных клубов, центров по интересам, культурно- спортивных комплексов.
12. Реабилитация в процессе занятий физическими упражнениями.
13. Организационные основы и содержание физкультурно- оздоровительной деятельности взрослого населения.
14. Досуговые формы оздоровительной ФК.
15. Методические правила предупреждения травм и заболеваний.
16. Роль КФК в организации ФОР.
17. Рациональное питание, как фактор восстановления работоспособности.
18. Формы организации ФОР.
19. Организация деятельности спортивно-оздоровительных клубов по интересам.
20. Медико-биологические средства восстановления.
21. Организация деятельности КСК.
22. Средства общего и локального применения для восстановления работоспособности.
23. . Планирование работы групп здоровья.
24. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста.
25. Выбор средств физкультурно-оздоровительных технологий в зависимости от предшествующей нагрузки.
26. Организационная структура ФОР на селе.
27. Содержание ФОР в сельской местности.
28. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).
29. Материально-техническая база физкультурно-оздоровительной работы в индустриальном центре.
30. Массаж как средство восстановления работоспособности.
31. Содержание положения о массовом ФСМ.
32. Технология организации и проведения спортивных праздников.
33. Понятие функций управления.
34. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Условия выставления зачета**

**Оценки «зачтено»** заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

**ПК-1** Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования;

**ИДК-1**-проектирует и реализует программу по дисциплине (модулю) по

физической культуре и спорту, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;

**ИДК-2**-определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.

**Требования:**

1. Активная работа на всех занятиях, в том числе и на платформе образовательного портала ИГУ «EDUCA», а также посещение без пропусков **всех** занятий.

Цель требования: усилить мотивацию студента к посещению занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

2. Ведение тетради по дисциплине предполагает наличие краткого содержания занятий всех разделов, включение содержание дисциплины, а также проверку выполнения учебных заданий по разделу СРС.

Цель требования: научить студента конспектировать, составлять опорный конспект, тезисно записывать изложение учебного материала.

Оценка результатов: оценка осуществляется преподавателем путем анализа содержания тетради дисциплины и выставление оценки, как за ведение, так и содержание записей. Учитываются аккуратность, полнота изложения материала, качество, творческий характер, оригинальность мышления, умение формулировать материал своими словами.

3. Учебная методическая практика

Цель учебной практики – закрепить знания, умения и навыки владения средствами, методами, принципами физического воспитания, необходимые для эффективной профессиональной деятельности.

Способ оценки: оценивается полнота знаний средств, методов, принципов физического воспитания.

4. Составление комплексов упражнений направленных на развитие двигательных способностей.

Способ оценки: оценивается грамотность составления плана, его содержательная часть, соответствие нормам и требованиям.

5. Качество выполнения самостоятельной работы Цель: оценка знаний студентов по разделу СРС.

Способ оценки: оценка осуществляется с помощью письменного опроса или проверкой предложенных заданий в тетради дисциплины, включающих содержание самостоятельной работы, при этом качество выполнения оценивается по всем темам, входящим в содержание СРС. (темы СРС приведены в программе СРС).

**Разработчик:** доцент, к.б.н.



С.В. Романова

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом

Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.