

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.10.2024 11:22:54  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа дисциплины

## **ОП.06 Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Автор(ы):

к. б. н., доцент кафедры БЖФК

Е.Г. Мишина

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры  
«29» августа 2021 г., протокол № 1.

Актуализирована на заседании кафедры физической культуры и спорта «29» августа 2024 г.,  
протокол № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической  
комиссией ФСБЖ. Протокол от «31» августа 2021 г. № 1.

Нижний Тагил  
2021

## Содержание

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП.06 «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27 октября 2014 г.

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.06 «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина ОП.06 «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» входит в блок «Общепрофессиональные дисциплины» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на 4 курсе (7, 8 семестры).

Дисциплина «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа» тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки и общепрофессионального цикла «Анатомия», «Основы медицинских знаний», «Гигиенические основы физического воспитания», «Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа».

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

*Цель:* формирование у студентов системы знаний, умений и навыков по врачебно-педагогическому контролю, лечебной физической культуре и массажу.

*Задачи:*

- сформировать систему знаний об организации врачебно-физкультурной службы, задачах и содержании врачебного контроля за занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК;
- сформировать систему знаний о применении ЛФК в системе медицинской реабилитации;
- сформировать систему навыков и умений по врачебно-педагогическому наблюдению за лицами, занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК; профилактического и текущего санитарного контроля мест и условий проведения занятий и соревнований;
- сформировать систему практических умений и навыков исследования функционального состояния организма человека;
- сформировать систему умений и навыков по применению лечебной физической культуры и массажа в системе медицинской реабилитации.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен *уметь:*

- взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты;
- проводить простейшие функциональные пробы;
- под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК);
- использовать основные приемы массажа и самомассажа;

*знать:*

- цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой;

- назначение и методику проведения простейших функциональных проб;
- значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;
- средства, формы и методы занятий ЛФК, классификацию физических упражнений в ЛФК;
- дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;
- показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;
- основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста;
- особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе;
- понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм;
- основные виды и приемы массажа.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальная учебная нагрузка – 144 часа,  
 в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка – 96 часов,  
 из них лекционные занятия 54 часа,  
 практические (групповые) занятия 42 часа  
 самостоятельная работа – 48 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
ПК 1.4	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать

	учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	96
в том числе:	
лекционные занятия	54
практические занятия (групповые)	42
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Форма отчетности	Экзамен в 8 семестре

**3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОП. 06 Основы врачебного контроля, лечебной физкультуры и массажа**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	1, 2
	«Основы врачебного контроля» как учебная дисциплина. Цель и задачи «Основ врачебного контроля» как дисциплины. Связь учебной дисциплины с другими дисциплинами и областями знаний. Ее роль в и место в подготовке специалиста по физической культуре. Понятие «врачебный контроль»		
<b>Раздел 1. Задачи врачебного контроля</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Организация врачебно-физкультурной службы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1, 2, 3
	Организация врачебно-физкультурной службы.	2	
	Врачебно-физкультурные диспансеры – центры восстановительного лечения и организационно-методической работы по медицинскому обеспечению занимающихся физкультурой, спортом и ЛФК	2	
	Ознакомление со схемой медицинского обследования занимающихся физкультурой и спортом (ф.061/у и 062/у)	1	
	<b>Практические занятия</b> Исследование и оценка физического развития, телосложения, особенностей опорно-двигательного аппарата	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнить таблицу «Исследование и оценка физического развития, телосложения, особенностей опорно-двигательного аппарата»	4		
<b>Тема 1.2</b> Задачи и содержание врачебного контроля за занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Особенности врачебного контроля при занятиях физкультурой и спортом в детском, юношеском, среднем и пожилом возрасте.	1	1, 2, 3
	Возрастные анатомо-физиологические особенности организма их значение для выбора адекватного двигательного режима. Врачебный контроль за	1	

	<p>женщинами</p> <p>Ознакомление со схемой врачебного обследования занимающихся физкультурой и спортом. Рекомендации по коррекции нарушений физического развития.</p> <p>Критерии физического развития и физической подготовленности.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Самостоятельное исследование физического развития.</p> <p>Выполнение демонстрационного задания: определить медицинскую группу индивида для занятий физической культурой по известным параметрам</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Заполнить таблицу «Соматоскопия: морфологические особенности организма и типы телосложения»</p>	4	
<p><b>Тема 1.3</b></p> <p>Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>9</b>	1, 2, 3
	Отклонения и нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.	2	
	Дефекты осанки, сколиозы. Плоскостопие.	2	
	Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом.	1	
	Показания к занятиям лечебной физкультурой.	2	
	Комплексная оценка данных антропометрии, соматоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений.		
<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Экспертное наблюдение: определения уровня физического развития</p>	2		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Заполнить таблицу «Комплексная оценка данных антропометрии, соматоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений»</p>	4		
<p><b>Тема 1.4</b></p> <p>Значение физических упражнений в условиях современной жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>10</b>	1, 2, 3
	Влияние недостаточной двигательной активности на функции организма человека.	1	
	Роль физической тренировки в восстановлении, сохранении и повышении работоспособности и устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.	1	
	Влияние физической тренировки на кардио-респираторную систему, на	1	



	<p>систему транспорта кислорода, на обменные процессы, на центральную нервную систему.</p> <p>Функциональные и морфологические изменения в организме человека под влиянием систематической тренировки.</p> <p>Физиологические показатели тренированности. Реакция организма на физические нагрузки различной мощности.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Интерактивный опрос по методическим приемам, используемым при врачебно-педагогическом наблюдении (определение плотности занятия, определение физиологической кривой урока, оценка степени утомления)</p>	3	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Заполнение врачебно-физкультурной карты и составление заключения в зависимости от целей осмотра</p>	5	
<p><b>Тема 1.5</b> Профилактический и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>9</b>	1, 2, 3
	<p>Предупредительный надзор при проектировании и строительстве спортивных сооружений или выделении специальных помещений для занятий.</p>	2	
	<p>Текущий надзор за выполнением установленных санитарных правил содержания мест занятий</p>	2	
	<p>Выполнения санитарно-гигиенических правил в отношении условий и мест проведения занятий физкультурой (температура, влажность, освещение, покрытие, готовность спортивного инвентаря и т.п.).</p>	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Тестирование «Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного экспресс-контроля»</p> <p>Самостоятельное проведение текущего надзора за выполнением установленных санитарных правил содержания мест занятий (измерение температуры, влажности, освещения и т.д.) и его оценка</p>	3	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовка к проверке портфолио по разделу</p>	5	
<p><b>Раздел 2. Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной системы и их значение в оценке физического состояния, в выборе и обосновании программ физической тренировки</b></p>		<b>22</b>	
<p><b>Тема 2.1</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>7</b>	

Теоретические основы тестирования физической работоспособности	Цели и задачи физического тестирования. Компоненты комплексного механизма физической работоспособности.	1	1, 2, 3
	Основные принципы оценки физической работоспособности и ее связь с показателями здоровья.	1	
	Требования, предъявляемые к функциональным пробам. Классификация функциональных проб и тестов	1	
	<b>Практические занятия</b> Обоснование выбора вида и модели нагрузки. Освоение методик.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение таблиц: Проведение проб Штанге, Генчи, ортостатической, Проба Мартинэ	4	
<b>Тема 2.2</b> Исследование функционального состояния организма человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1, 2, 3
	Влияние однократной физической нагрузки на организм человека.	1	
	Возрастные особенности реакции организма на физическую нагрузку.	1	
	Физиологические показатели тренированности.	1	
	Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.	1	
	<b>Практические занятия</b> Тестирование: «Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку». Самостоятельное составление медицинского заключения по данным медицинского обследования с заполнением врачебно-физкультурной карты (ф.061/у).	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельно сделать заключение после заполнения таблицы: Определение медицинской группы для занятий физкультурой	4		
<b>Тема 2.3.</b> Врачебные наблюдения в процессе занятий физкультурой, спортом и ЛФК	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	1, 2, 3
	Совместная работа врача, тренера, методиста как основное условие эффективности тренировочного процесса. Организация, цели и задачи врачебно-педагогических наблюдений в различных возрастно-половых группах, занимающихся физкультурой и спортом.	1	
	Проведение врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК.	2	
	<b>Практические занятия</b> Изучение степени соответствия условий занятий гигиеническим и	4	

	физиологическим нормам. Гигиеническая характеристика участка ОУ и спортивной зоны. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала. Обсуждение результатов совместно с преподавателем. Защита портфолио «Исследование функционального состояния организма человека»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное определение воздействия занятий по заданным параметрам: построение физиологической кривой занятия по результатам реакции пульса, артериального давления и частоты дыхания	4	
<b>Раздел 3. Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Средства и виды восстановительного лечения</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Общие основы лечебной физкультуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	1, 2, 3
	Особенности коррекции нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной медицинской группе. Организация лечебной физкультуры в стационаре, оздоровительном центре, врачебно-физкультурном диспансере, отделении восстановительного лечения.	1	
	Оборудование зала (кабинета) лечебной физкультуры, механотерапии, кабинета массажа, тренажерного зала.	1	
	Формы и методы применения ЛФК. Двигательные режимы. Основные принципы подбора упражнений и дозировки физической нагрузки	1	
	<b>Практические занятия</b> Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста. Демонстрация занятий лечебной гимнастики с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов. Защита презентаций по темам: «Особенности оздоровительной тренировки в детском и подростковом возрасте», «Особенности оздоровительной тренировки в пожилом и старческом возрасте», «Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке», «Дыхательные гимнастики, показания, эффективность использования»	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить схему построения занятия лечебной гимнастикой школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной	4		

	медицинской группе		
<b>Тема 3.2.</b> Основы лечебного массажа	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17</b>	1, 2, 3
	Понятие о массаже, физиологические механизмы влияния массажа на организм.	1	
	Лечебный массаж. Основные приемы массажа. Демонстрация приемов лечебного массажа.	1	
	Показания и противопоказания к назначению массажа	1	
	<b>Практические занятия</b> Демонстрация приемов лечебного массажа с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов. Защита творческой работы по теме «показания и противопоказания к проведению массажных процедур»	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнение таблиц «Основные приемы массажа», «Показания и противопоказания к назначению массажа»	3		
<b>Тема 3.3.</b> ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	1, 2, 3
	ЛФК в системе медицинской реабилитации больных при цереброваскулярной патологии. ЛФК в медицинской реабилитации больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, пороки сердца, нейроциркуляторная дистония). ЛФК при инфаркте миокарда на стационарном и поликлиническом этапах реабилитации.	1	
	ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечебная физкультура при острых и хронических заболеваниях легких (острая пневмония, хронический бронхит, эмфизема легких, пневмосклероз, бронхоэктатическая болезнь)	2	
<b>Практические занятия</b> Демонстрация занятий лечебной гимнастикой в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов. Моделирование ситуации: предлагаются ситуационные задачи - оцените функциональное состояние и дайте рекомендации по режиму (интенсивность, объем, кратность, направленность) и формам физической оздоровительной тренировки	5		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельно составить схему построения занятия лечебной гимнастикой, сочетание принципов общего и местного воздействия физических упражнений на организм при проведении ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы</p>	3	
<p><b>Тема 3.4.</b> ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>8</b>	1, 2, 3
	<p>ЛФК в медицинской реабилитации больных с заболеваниями периферической нервной системы, при переломах костей конечностей и повреждениях сухожилий мышц. ЛФК при заболеваниях опорно – двигательного аппарата. ЛФК в реабилитации больных вертеброгенной патологией, плоскостопии, сколиозах</p>	1	
	<p><b>Лабораторные занятия</b> Демонстрация занятий лечебной гимнастикой в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельно составить схему построения занятия лечебной гимнастикой, сочетание принципов общего и местного воздействия физических упражнений на организм при проведении ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА. Письменный опрос «Формы и методы применения ЛФК». Защита творческой работы по модулю «Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении»</p>	5	
		4	
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинете основ медицинских знаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, тонометр, весы, ростометр, сантиметр, динамометр, спирометр, стэп-плапформа, метроном.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

#### *Основная литература*

1 Функциональная диагностика в спортивной медицине: учебно-методическое пособие / А. В. Калинин, Д. Ю. Бутко, Л. А. Даниленко [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГПМУ, 2018. — 44 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174396>

2 Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю : учебно-методическое пособие / А. Н. Выходцев, В. К. Пашков, Е. Н. Пашкова, Л. И. Шпилева. — 2-е изд. — Томск : СибГМУ, 2018. — 103 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/138679>

3 Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : СКФУ, 2016. — 149 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/155305>

#### *Дополнительная литература*

1. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина : Курс лекций и практические занятия [Текст] : учеб. пособие для вузов по направлению 521900 - Физ. культура и спец. 022300 - Физ. культура и спорт [в 2 ч.] / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Советский спорт, 2008 - . Ч. 1. - [2-е изд., стер.]. - 2008. - 299 с.

2. Третьякова, Н. В. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] : учебное пособие / Н. В. Третьякова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Рос. гос. проф.-пед. ун-т". - Екатеринбург : РГППУ, 2013

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / В. А. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009

4. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика [Текст] : домашний справочник / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009

5. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре [Текст] : [учеб. пособие для вузов и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) и 0323 - Адаптивная физ. культура] / С. Ф. Курдыбайло и др. - Москва : Советский спорт, 2003. - 179 с.

6. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / Б. Х. Ланда. - 2-е изд. - Москва : Советский спорт, 2005. — 184 с.

7. Массаж и лечебная физкультура [Текст] / И. Н. Макарова [и др.]. - Москва : ЭКСМО, 2009. - 252, с.

8. Третьякова, Наталия Владимировна. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] : учебное пособие / Н. В. Третьякова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Рос. гос. проф.-пед. ун-т". - Екатеринбург : РГППУ, 2013.

9. Федоров, А. И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом [Текст] : учеб. пособие для вузов физ. культуры / А. И. Федоров, В. Н. Береглазов ; Гос. ком. Рос. Федер. по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. федер. легкой атлетики, Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск : [б. и.], 2001. - 164 с.

### *Электронные ресурсы*

1. Интернет библиотека электронных книг Elibrus [электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// elibrus.lgb.ru/psi.shtml](http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml).
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?pade\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?pade_id=6)
3. Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.edu.ru/index.php?pade\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?pade_id=242).
4. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibraru.ru/defaultx.asp>
5. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом/Авт-сост.: Макарова Г.А., Поляев Б.А. – М.: Советский спорт, 2012 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4099>
6. Макарова Г.А., Никулин Л.А., Шашель В.А. — Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: краткий справочник М.: Советский спорт, 2009 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4100>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования. Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
<p>Раздел 1. Задачи врачебного контроля за занимающимися физической культурой, спортом и ЛФК</p> <p>Тема 1.1. Организация врачебно-физкультурной службы</p> <p>Тема 1.2. Задачи и содержание врачебного контроля за занимающимися физической культурой, спортом, ЛФК</p> <p>Тема 1.3. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой, спортом, ЛФК</p> <p>Тема 1.4. Значение</p>	<p>У1. Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; проводить простейшие функциональные пробы</p> <p>З1. Цели, задачи и содержание врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой</p>	<p>Выполнение демонстрационного задания: определить медицинскую группу индивида для занятий физической культурой по известным параметрам</p> <p>Экспертное наблюдение определения уровня физического развития</p> <p>Интерактивный опрос по методическим приемам, используемым при врачебно-педагогическом наблюдении (определение</p>	<p>Выполнение демонстрационного задания, экспертное наблюдение, интерактивный опрос, тест</p>



<p>физических упражнений в условиях современной жизни Тема 1.5 Профилактический и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований</p>		<p>плотности занятия, определение физиологической кривой урока, оценка степени утомления)</p> <p>Тестирование «Типы реакции на нагрузку при проведении оперативного экспресс-контроля»</p>	
<p>Раздел 2. . Функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной системы и их значение в оценке физического состояния, в выборе и обосновании программ физической тренировки</p> <p>Тема 2.1. Теоретические основы тестирования физической работоспособности Тема 2.2. Исследование функционального состояния организма человека Тема 2.3. Врачебные наблюдения в процессе занятий физкультурой, спортом и ЛФК</p>	<p>У1. Взаимодействовать с медицинским работником при проведении врачебно-педагогических наблюдений, обсуждать их результаты; проводить простейшие функциональные пробы</p> <p>32. Назначение и методику проведения простейших функциональных проб</p>	<p>Выполнение демонстрационного задания: «Гигиеническая характеристика участка ОУ и спортивной зоны»</p> <p>Выполнение демонстрационного задания: «Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала»</p> <p>Защита портфолио «Исследование функционального состояния организма человека»</p> <p>Тестирование: «Типы реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку»</p>	<p>Выполнение демонстрационного задания, защита портфолио, тест</p>
<p>Раздел 3. Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Средства и виды восстановительного лечения</p> <p>Тема 3.1. Общие основы лечебной физкультуры</p>	<p>У2. Под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой (ЛФК) У 3. Использовать основные приемы массажа и</p>	<p>Защита презентаций по темам: «Особенности оздоровительной тренировки в детском и подростковом возрасте», «Особенности оздоровительной тренировки в пожилом и старческом возрасте», «показания и противопоказания к</p>	<p>Защита презентации (творческого проекта), моделирование ситуации, экспертная оценка, письменный опрос, защита творческой работы</p>

<p>Тема 3.2. Основы лечебного массажа</p> <p>Тема 3.3. ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы</p> <p>Тема 3.4. ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА</p>	<p>самомассажа</p> <p>3.3. Значение ЛФК в лечении заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия физических упражнений;</p> <p>34. Средства, формы и методы занятий ЛФК,</p> <p>35. Классификацию физических упражнений в ЛФК;</p> <p>36. Дозирование и критерии величины физической нагрузки в ЛФК;</p> <p>37. Показания и противопоказания при назначении массажа и ЛФК;</p> <p>38. Основы методики ЛФК при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;</p> <p>39. Методические особенности проведения занятий по лечебной физической культуре и массажу с детьми школьного возраста</p>	<p>проведению массажных процедур», «Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке», «Дыхательные гимнастики, показания, эффективность использования»</p> <p>Демонстрация занятий лечебной гимнастикой в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов</p> <p>Демонстрация занятий лечебной гимнастикой в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов</p> <p>Экспертная оценка плотности и физиологической кривой занятия</p> <p>Моделирование ситуации: предлагаются ситуационные задачи - оцените функциональное состояние и дайте рекомендации по режиму (интенсивность, объем, кратность, направленность) и формам физической оздоровительной</p>	
---	---	---	--

		тренировки Письменный опрос «Формы и методы применения ЛФК» Защита портфолио по модулю «Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении»	
--	--	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и профессиональную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Определять значимость освоения ОПОП для дальнейшей профессиональной деятельности	Наблюдение, собеседование, сочинение Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Портфолио, журналы учебных групп
	Планирует трудоустройство по профессию	Наблюдение, собеседование Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации. Портфолио, журналы учебных групп
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Эффективно организует собственную деятельность	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
	Выбирает эффективные способы решения в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи	Наблюдение за организацией деятельности
	Анализирует эффективность способа и результат решения профессиональной задачи	Наблюдение за организацией деятельности

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	Выбирает эффективные способы решения в нестандартных ситуациях в зависимости от профессиональной задачи Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи в нестандартных ситуациях	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
	Аргументирует выбор способа решения профессиональной задачи в нестандартных ситуациях	Наблюдение за организацией деятельности на занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Использует разнообразные источники информации (учебно-методические пособия, монографии, периодическая печать, Интернет и т.д.) Подбирает необходимое количество источников информации в соответствии с профессиональной задачей	Наблюдение за организацией работы с информацией. Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине.
	Систематизирует, обобщает имеющуюся информацию, сопоставляет точки зрения различных авторов, делает выводы, определяет свою позицию по проблеме, аргументирует ее	Подготовка докладов и сообщений по учебной дисциплине. Защита творческих проектов презентаций и портфолио
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Использует мультимедийные средства в профессиональной деятельности (ПК, мультимедиа-проектор, интерактивная доска). Использует в профессиональной деятельности программное обеспечение (презентации, публикации, фотошоп и т.д.)	Наблюдение за поведением на занятии. Зачет по учебной дисциплине
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами	Устанавливает контакт с членами группы. Организует совместную деятельность, является ее активным участником, определяет свою позицию в зависимости от группы и ситуации, принимает личность каждого члена группы, учитывает позицию каждого участника	Наблюдение за процессом взаимодействия. Выполнение проектной деятельности
	Владеет и использует	Проектная деятельность.

	<p>интерактивные технологии в профессиональной деятельности. Создает доброжелательную атмосферу в коллективе. Владеет методиками сплочения коллектива и команды. Предупреждает и разрешает конфликтные ситуации</p>	<p>Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности</p>
	<p>Устанавливает психологический контакт с субъектами взаимодействия. Выбирает эффективную стратегию взаимодействия в зависимости от ситуации. Использует разнообразные средства общения (визуальные, аудиальные и т. д.)</p>	<p>Наблюдение за процессом общения. Зачет по учебной дисциплине</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>Ставит цели, организует и контролирует работу занимающихся физической культурой и спортом с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий</p>	<p>Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития</p>	<p>Наблюдение, собеседование, сочинение Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации</p>
	<p>Занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации</p>	<p>Наблюдение за процессами оценки и самооценки, видение путей самосовершенствования, стремление к повышению квалификации</p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий</p>	<p>Осуществляет профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий</p>	<p>Проектная деятельность. Наблюдение за поведением на занятии. Самоанализ деятельности</p>
<p>ОК10. Осуществлять</p>	<p>Осуществлять профилактику</p>	<p>Работа на занятиях с акцентом</p>

профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей	травматизма. Применяет знания по здоровому образу жизни при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности. Определяет и использует методы укрепления здоровья, с учетом возраста обучающихся	на знание и выполнение правил техники безопасности
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности	Владеет профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Работа на занятиях
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия	Определяет цели и задачи, планирует учебные занятия	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	Проводит учебные занятия	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты учения	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия	Анализирует учебные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре	Осуществляет педагогический контроль, оценивает процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях и соревнованиях	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Определяет цели, задачи и планирует физкультурно-спортивные внеурочные мероприятия и занятия	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия	Проводит внеурочные мероприятия и занятия	Наблюдение за организацией деятельности Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Мотивирует обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Осуществляет педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, оценивает процесс и результаты деятельности обучающихся	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия	Анализирует внеурочные мероприятия и занятия	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности	Оформляет документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	Разрабатывает методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной	Систематизирует и оценивает педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине

литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов		
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	Оформляет педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	Владеет основными методами анализа и обработки информации. Использует в профессиональной деятельности основные способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков и методы укрепления здоровья	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования.

Освоение учебной дисциплины заканчивается дифференцированным зачетом.

### **Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации**

#### **ОК 1. Понимать сущность и профессиональную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес**

Тестовые задания

1. В списке представленных терминов назовите обобщающее понятие.
  - а) спорт;
  - б) *физическая культура*;
  - в) физическое воспитание;
  - г) физическая рекреация
2. Цель и задачи врачебного контроля включают все перечисленное, кроме
  - а) *специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов*
  - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
  - в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
  - г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
3. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы. Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?
  - а) экономической и социальной;
  - б) *экономической и культурной*;
  - в) политической и социальной;
  - г) социальной и культурной.



4. Исторически сложившиеся в этнических группах населения виды спорта, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта называются (*национальными видами спорта*).

5. Прослеживание / восприятие определённого периода жизнедеятельности объекта исследования с целью более полного представления о нём (*эксперимент*)

## **ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество**

1. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:

а) *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;*

б) Конституция РФ;

в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;

г) Гражданский кодекс РФ;

2. Отметьте требованиям какого нормативно-правового акта должна соответствовать программа спортивной подготовки.

а) Конституции РФ;

б) 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» ;

в) *Приказу Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки... (по соответствующему виду спорта)»;*

г) Уставу спортивной школе;

3. Достоверная информация об антидопинговых правилах и процедурах размещена:

а) *на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организаций, или на сайте Всемирного антидопингового агентства;*

б) в сети интернет;

в) в спортивном журнале;

г) у спортивного врача;

4. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).

5. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*).

## **ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях**

1. Достоверная информация об антидопинговых правилах и процедурах размещена:

а) *на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организаций, или на сайте Всемирного антидопингового агентства;*

б) в сети интернет;

в) в спортивном журнале;

2. Запрос на оформление терапевтического исключения подает:

а) *спортсмен;*

б) тренер;

в) спортивный врач;

г) может любой из вышеуказанных;

3. Назовите форму врачебного контроля, которая позволяет выявить признаки переутомления, физического перенапряжения, перетренированности, внести (если есть необходимость) соответствующие коррективы в профилактику, лечение, тренировку.

а) Первичное, углубленное.

б) *Этапное.*

в) Текущее.

г) Врачебно-педагогические наблюдения.

4. Форма врачебного контроля, которая позволяет оценить условия тренировки и степень их соответствия принятым физиологическим и гигиеническим нормам называется ...(*врачебно-педагогическое наблюдение*).

5. Процесс получения экспертами оценки объектов спорта, спортивной тренировки, физического совершенствования, на основе мнения экспертов, с целью последующего принятия решения или выбора (*экспертная оценка*)

#### **ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.**

Тестовые задания

1. Наиболее достоверной информацией обладает:

- а) электронное справочное издание;
- б) электронное научно-популярное издание;
- в) *печатное учебное издание*;
- г) печатное популярное издание

2. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 38 млн научных публикаций и других документов?

- а) Российская государственная библиотека;
- б) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
- в) *Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU*;
- г) Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;

3. Какая библиотека РФ является крупнейшей в сфере физической культуры и спорта?

- а) Российская государственная библиотека;
- б) *Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту*;
- в) Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- г) Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;

4. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*)

5. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет (*анкетирование*)

#### **ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности**

Тестовые задания

1. Информационные технологии должны обеспечить:

- а) *сбор, хранение, обработку, выдачу и передачу информации*;
- б) постоянного хранения информации;
- в) производить расчеты;
- г) использовать в делопроизводстве;

2. Средства мультимедиа, применяемые в информационных технологиях:

- а) *интерактивная доска, компьютер и программа мастер презентаций*;
- б) проектор;
- в) программа и компьютер;
- г) компьютер и звуковые колонки

3. Способы защиты информации в информационных технологиях?

- а) информационные программы;
- б) *технические, законодательные и программные средства*;
- в) внесистемные программы;
- г) охрана;

4. Система электронного документооборота обеспечивает ...
- а) массовый ввод бумажных документов;
  - б) *управление электронными документами;*
  - в) управление знаниями;
  - г) управление новациями;
5. Назовите средства мультимедиа, применяемые для создания представления о физических упражнениях, уточнения техники их выполнения (*интерактивная доска, смарт-доска*).

**ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами**

Тестовые задания

1. Некорректное действие собеседника в споре - это
- а) напомнить о рамках дискуссии, о ее цели;
  - б) попросить еще раз уточнить антитезис и вернуть разговор в прежнее русло, в установленные границы обсуждения;
  - в) спросить, какую мысль развивал и доказывал собеседник;
  - г) *выхватывание факта, не затрагивающего основного тезиса.*
2. Невербальные сигналы, свидетельствующие о готовности вашего собеседника к общению:
- а) поворот тела и носка ноги в сторону от вас;
  - б) скрещенные на груди руки;
  - в) насмешливое выражение лица;
  - г) *открытая поза.*
3. Что отличает рабочую группу от рабочей команды?
- а) наличие цели у рабочей группы;
  - б) *отсутствие общей цели у рабочей группы;*
  - в) эти понятия не отличаются друг от друга;
  - г) численность;
4. Регулирование совместной деятельности преподавателя и воспитанников, обеспечивающее их взаимодействие, способствующее эффективности педагогического процесса - это:
- а) уровень воспитанности обучающихся;
  - б) педагогическое общение;
  - в) основа командной работы;
  - г) *основная задача общения.*
5. Группа единомышленников, работающих вместе для достижения общих целей в спорте, - это... (*команда*)

**ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.**

Тестовые задания

1. Целью здоровьесберегающей деятельности является:
- а) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств;
  - б) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании;
  - в) *сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни;*
  - г) приобретении необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей;
2. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:
- а) резкое снижение массы тела;
  - б) уменьшение потребности в пище;

- в) оптимальную физическую и умственную работоспособность;
  - г) снижение приспособительных и компенсаторных реакций организма
3. Во время занятий физическими упражнениями необходимо:
- а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
  - б) Пополнять растроченные калории питательными смесями;
  - в) Больше двигаться,
  - г) *Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха с обязательным контролем ЧСС.*
4. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни человека – это... (*гиподинамия*).
5. Для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия, применяется метод (*пульсометрии*).

**ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.**

Тестовые задания

1. Метод сбора информации об уровне развития того или иного двигательного действия или физического качества посредством выполнения двигательных тестов:
- а) анкетирование
  - б) *тестирование*
  - в) интервьюирование
2. Шаги, необходимые для поиска ответа на основные вопросы исследования
- а) *задачи*
  - б) объект
  - в) предмет
3. В случаях, когда одному значению одного показателя соответствует несколько значений другого, взаимосвязь называют:
- а) линейной
  - б) параметрической
  - в) *статистической*
4. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).
5. Какие отношения устанавливаются между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (*трудоовые*).

**ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий**

Тестовые задания

1. Обязательные дополнительные занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся в форме:
- а) физкультурных пауз;
  - б) *занятий по специальной программе;*
  - в) ритмической гимнастики;
  - г) физкультурных минуток
2. Процесс получения экспертами оценки объектов спорта, спортивной тренировки, физического совершенствования, на основе мнения экспертов, с целью последующего принятия решения или выбора (*экспертная оценка*)
3. Цель и задачи врачебного контроля включают все перечисленное, кроме
- а) *специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов*
  - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности

- в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

4. В чем состоит цель любого управления?

а). *Цель любого управления состоит в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью воздействий.*

б). *Цель любого управления состоит в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью импульса силы*

в). *Цель любого управления состоит в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью эмоциональных реакций*

г). *Цель любого управления состоит в переводе объекта (системы) из одного состояния в другое состояние, которое осуществляется с помощью градиента силы*

5. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способностей спортсмена, называется (*тестом*)

#### **ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей**

Тестовые задания

1. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом упражнений?

а) 4 часа;

б) 2 часа;

в) 1 час;

г) 10 минут;

2. Отметьте правильную организацию последовательности, выполнения физической нагрузки на уроках физкультуры:

а) проведение подвижной игры; комплекс общих развивающих упражнений (разминка); упражнения на восстановление и растяжка;

б) *комплекс общих развивающих упражнений (разминка); основная нагрузка; упражнения на растяжку и восстановления дыхания;*

в) комплекс общих развивающих упражнений (разминка); упражнения на восстановление и растяжка, проведение подвижной игры;

г) упражнения на растяжку; основная нагрузка; комплекс общих развивающих упражнений.

3. Тщательная проверка спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря), выполняемая с целью оценки соответствия технического состояния спортивных объектов требованиям безопасности ...

а) *ежегодный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);*

б) *ежедневный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря);*

в) *еженедельный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря).*

г) *ежемесячный основной осмотр спортивных сооружений (спортивного оборудования и инвентаря)*

4. Комплекс упражнений, направленный на подготовку всех органов и систем организма к физическим испытаниям называется (*разминка*)

5. Создание безопасных условий при организации педагогического тестирования обучающихся и спортсменов называется (*техникой безопасности*).

#### **ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности**

Тестовые задания

1. В случае обнаружения у спортсмена I стадии переутомления необходимо:
  - а) *снижение психологической нагрузки, уменьшения объема и длительности воздействия физической нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия, рекомендуется изменение распорядка дня спортсмена.*
  - б) учебно-тренировочные занятия на две недели заменяются на активный отдых. Далее, на протяжении одного месяца происходит включение в привычный ритм жизни.
  - в) первые 15 дней проводится лечение в клинических условиях, далее назначается активный отдых, через три месяца происходит постепенное возвращение в обычный режим. На протяжении всего этого времени запрещена психологическая или физическая нагрузка.
2. Конституция тела формируется под влиянием:
  - а) *наследственных и внешних факторов;*
  - б) только наследственных факторов;
  - в) только внешних факторов;
  - г) является независимой величиной
3. На тренированность спортсмена в состоянии покоя указывает:
  - а) уменьшение пульсового давления;
  - б) тахикардия;
  - в) *снижение ЧСС;*
  - г) повышение частоты дыхательных движений
4. Для проверки работоспособности спортсменов:
  - а) соревновательную дистанцию;
  - б) *специальные нагрузочные тесты;*
  - в) работу с отягощениями;
  - г) физиологические пробы
5. Скорость работоспособности организма спортсмена во время интенсивной непродолжительной нагрузки оценивается с помощью (*Гарвардского степ-теста*).

### **ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия**

Тестовые задания

1. Задачи обучения учащихся специальной медицинской группы можно подразделить на ...
  - а) внутренние и внешние;
  - б) коррекционные, организационные и общедидактические;
  - в) организационно-методические и гносеолого-смысловые;
  - г) *воспитательные, образовательные, развивающие*
2. При дозировании физической нагрузки на учебном занятии обязательно учитывается ее:
  - а) объем физической нагрузки
  - б) интенсивность физической нагрузки
  - в) *интенсивность и объем физической нагрузки*
3. Динамику развития тренированности организма можно отследить с помощью:
  - а) *функциональных проб;*
  - б) прохождения дистанции;
  - в) наблюдения;
  - г) опросом.
4. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля применяемого в учебном процессе является оценка (*оценка физического развития и физической подготовленности учащихся*)
5. Подбор величины физической нагрузки, применяемой на занятиях по физической культуре, осуществляется с учетом ...(*возраста, уровня физической подготовленности и физического развития организма*)

## ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

Тестовые задания

1. Какие задачи решаются в основной части занятия?
  - а) физическая и эмоциональная подготовка организма к нагрузкам;
  - б) обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств;
  - в) закрепления ранее пройденного материала и воспитания развитие физических и морально-волевых качеств;
  - г) постепенный переход организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию.
2. Планирование физкультурных занятий в образовательных учреждениях осуществляется на основе...
  - а) общепринятых программ и методик;
  - б) авторских методик построения занятий;
  - в) *Федерального государственного образовательного стандарта образования;*
  - г) плана с объемом часов по разделам программы;
3. Чистота помещения, физкультурного оборудования, соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, массаж представляют собой основу...
  - а) физических упражнений;
  - б) оздоровительных сил природы;
  - в) профилактики заболеваний;
  - г) *гигиенических факторов*
4. По каким принципам проводится физкультурно-оздоровительное мероприятие?
  - а) зрелищность, конкурентоспособность участников, обеспеченность инвентарем, ограниченность возрастных категорий;
  - б) наличие судейской коллегии, соответствие цели и задач мероприятия, посильность упражнений, доступность по времени и месту;
  - в) посильность упражнений, соответствие цели и задач мероприятия, безопасность;
  - г) *посильность упражнений, доступность по времени и месту, соответствие цели и задач мероприятия, безопасность, зрелищность*

## ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения

Тестовые задания

1. Если двигательный опыт отстает от календарного возраста, то таких детей называют:
  - а) *ретардантами*
  - б) юниорами
  - в) аутсайдерами
2. Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется:
  - а) *текущим*
  - б) переходным
  - в) оперативным
3. Количественный показатель эффективности физкультурного занятия, показывающий объем двигательной деятельности занимающихся во время занятия (*моторная плотность*).
4. Для оценки тренированности организма спортсменов используют:
  - а) соревновательную дистанцию;
  - б) *специальные нагрузочные тесты;*
  - в) работу с отягощениями;
  - г) физиологические пробы
5. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются (*индивидуальными*).

#### **ПК 1.4. Анализировать учебные занятия**

Тестовые задания

1. Количественный показатель эффективности физкультурного занятия, показывающий объем двигательной деятельности занимающихся во время занятия (*моторная плотность*).
2. Интенсивность физической нагрузки применяемой на физкультурном занятии оценивается с помощью метода ...(*пульсометрии*).
3. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:
  - а) педагогической диагностики;
  - б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;
  - в) психологической диагностики
4. Для контроля целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях определяют уровень ...
  - а) тактического мышления, объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования;
  - б) объема техники, разносторонность техники и эффективность;
  - в) физических качеств;
  - г) восприятия; внимания, памяти;
5. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
  - а) тренировочных и соревновательных воздействий;
  - б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
  - в) состояния внешней среды;
  - г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

#### **ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре**

Тестовые задания

1. Документ, в котором детально определяют задачи, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется:
  - а) рабочий план;
  - б) дневник спортсмена;
  - в) план-конспект;
  - г) годовой план.
2. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:
  - а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
  - б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
  - в) правильное оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
  - г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.
3. При планировании тренировочных занятий с развивающими нагрузками выбирают ...
  - а) большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления;
  - б) средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50–60 % по отношению к большим нагрузкам, требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч;



- в) малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25–30 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов;
  - г) малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 10-20 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 30 минут.
4. Назовите документ регламентирующий допуск участников соревнования... (*положением о соревнованиях*).
5. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*)

### **ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Профилактика дефектов осанки должна быть направлена:
- а) на устранение причин, вызывающих нарушения; систематическое развитие и укрепление мускулатуры; правильное воспитание детей и надлежащий уход за ними.
  - б) на коррекцию искривлений позвоночника и деформаций грудной клетки;
  - в) на развитие правильного дыхания;
  - г) на укрепление сердечно-сосудистой системы и укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов, называется:
- а) текущим учетом;
  - б) предварительным учетом;
  - в) оперативным учетом;
  - г) объективным контролем.
3. Укажите, какие существуют формы учета в спортивной тренировке в избранном виде спорта:
- а) предварительный, основной, этапный;
  - б) предварительный, текущий, оперативный;
  - в) рубежный, исходный, итоговый;
  - г) начальный, текущий, заключительный.
4. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*)
5. Нормы, основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются (*индивидуальными*).

### **ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. Совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач физической культуры
- а) метод
  - б) методика
  - в) методическое направление
  - г) методический подход
2. Постепенное снижение нагрузки, приведение организма спортсменов в состояние, близкое к норме происходит ...
- а) в вводной части тренировочного занятия
  - б) первой половине основной части тренировочного занятия
  - в) второй половине основной части тренировочного занятия
  - г) заключительной части тренировочного занятия
3. Планирование тренировки – это:
- а) заранее подготовленный план-конспект учебно-тренировочного занятия

- б) предвидение условий, средств и методов решения задач, которые ставятся перед процессом спортивной подготовки, прогнозирование тех спортивных результатов, которые должны быть достигнуты спортсменами
  - в) продуманный план-график на предстоящий сезон
  - г) рекомендованный план-график на предстоящий сезон
4. Количественный способ контроля реакции организма на физическую нагрузку (*измерение ЧСС*)
  5. Метод, при помощи которого можно определить динамику развития физического качества (*педагогическое тестирование*)

### **ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.**

Тестовые задания

1. Объективная оценка текущего уровня подготовленности и определение физических качества (*педагогическое тестирование*).
2. Фактор, который побуждает человека к занятию спортом и достижению высоких результатов (*мотивация*).
3. Высокая количественная оценка спортивный результатов может является существенным фактором повышения мотивации к занятиям спортом.
  - а) *верное утверждение*
  - б) *неверное утверждение*
4. Что не является критерием оценки состояния здоровья:
  - а) перенесённые заболевания за предыдущий год;
  - б) хронические болезни;
  - в) *возраст*;
  - г) соблюдение режима питания
5. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются:
  - а) тестовые испытания;
  - б) контрольные тесты;
  - в) *функциональные пробы*;
  - г) опытные проверки

### **ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся**

Тестовые задания

1. Объективная оценка текущего уровня подготовленности и определение физических качества (*педагогическое тестирование*).
2. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:
  - а) *педагогической диагностики*;
  - б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;
  - в) психологической диагностики,
  - г) комплексного обследования медицинских специалистов;
3. Для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха предназначен:
  - а) предварительный контроль;
  - в) *этапный контроль*;
  - б) оперативный контроль;
  - г) текущий контроль;
4. Динамику развития тренированности организма можно отследить с помощью:
  - а) *функциональных проб*;
  - б) прохождения дистанции;

в) наблюдения;

г) опросом.

5. Количественный способ контроля реакции организма на физическую нагрузку (*измерение ЧСС*)

### **ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия**

Тестовые задания

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

а) Тренировочных и соревновательных воздействий;

б) *Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;*

в) Состояния внешней среды,

г) Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;

2. Оценка индивидуального развития детей при реализации ООП может проводиться в форме:

а) *педагогической диагностики;*

б) ранней коррекционной помощи детям с ОВЗ;

в) психологической диагностики,

г) комплексного обследования медицинских специалистов;

3. На основе, каких данных осуществляется прогноз спортивного результата у конкретного спортсмена?

а) *комплексная оценка существующей спортивной формы (подготовленности) и методики подготовки;*

б) физической подготовки;

в) физической и технической подготовки;

г) на основании результатов прошедших соревнований.

4. Количественный показатель эффективности физкультурного занятия, показывающий объем двигательной деятельности занимающихся во время занятия (*моторная плотность*).

5. Метод, позволяющий выполнять оценку состояния своего организма по объективным и субъективным показателям, с целью планирования и коррекции двигательного режима (*метод самоконтроля*).

### **ПК. 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности**

Тестовые задания

1. Для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха предназначен:

а) предварительный контроль;

в) *этапный контроль;*

б) оперативный контроль;

г) текущий контроль;

2. Документ, заполнение которого позволяет выполнять оценку состояния своего организма по объективным и субъективным показателям, с целью планирования и коррекции двигательного режима (*дневник самоконтроля*).

3. Одним из главных документов учета является:

а) журнал спортивных результатов;

б) *журнал учета занятий*

в) спортивная книжка спортсмена;

г) журнал учета проведения техники безопасности

4. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*).
5. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования:
  - а) индивидуальное, групповое;
  - б) *перспективное, текущее, оперативное планирование*;
  - в) оперативное, годовое, многолетнее;
  - г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл;

**ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.**

Тестовые задания

1. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта является:
  - а) *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»*;
  - б) Конституция РФ;
  - в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;
  - г) Гражданский кодекс РФ;
2. Отметьте требованиям какого нормативно-правового акта должна соответствовать программа спортивной подготовки.
  - а) Конституции РФ;
  - б) 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» ;
  - в) *Приказу Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки... (по соответствующему виду спорта)»*;
  - г) Уставу спортивной школе;
3. Планирование физкультурных занятий в образовательных учреждениях осуществляется на основе...
  - а) общепринятых программ и методик;
  - б) авторских методик построения занятий;
  - в) *Федерального государственного образовательного стандарта образования*;
  - г) плана с объемом часов по разделам программы;
4. Укажите название организации, разрабатывающей правила вида спорта: (*общероссийская спортивная федерация*).
5. Основаниями для расторжения трудового договора по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон, являются (*соглашение сторон*)

**ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов**

Тестовые задания

1. Для достижения цели разработки комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств и определения его эффективности возможно применять следующие методы исследования:
  - а) *анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики*;
  - б) педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
  - в) методы математической статистики;

- г) анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.
2. Умение всесторонне анализировать информацию и делать обоснованные выводы (*критическое мышление*).
3. Эмпирический метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*педагогический эксперимент*).
4. К исследовательским методам, позволяющим получить эмпирические данные психолого-педагогического процесса, относят:
- а) изучение литературы и документов, изучение результатов деятельности; наблюдение, опрос, оценивание (метод независимых экспертов или компетентных судей), создание диагностических ситуаций,
- б) методы математической статистики;
- в) *педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, экспертное оценивание;*
- г) анкетирование, метод парных сравнений, тестирование;
5. Сложность задачи оценки результатов научно-исследовательской работы зависит от ...
- а) применяемых методов исследования;
- б) *поставленных задач;*
- в) актуальности работы,
- г) степени разработанности проблемы;

### **ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений**

Тестовые задания

1. Система спортивной подготовки предусматривает следующие виды планирования :
- а) индивидуальное, групповое;
- б) *перспективное, текущее, оперативное планирование;*
- в) оперативное, годичное, многолетнее;
- г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл.
2. По срокам планирования различают следующие его виды:
- а) перспективное и этапное;
- б) перспективное, текущее и итоговое;
- в) перспективное и текущее;
- г) *перспективное, текущее и оперативное.*
3. а) индивидуальная одаренность спортсмена и степень желания заниматься спортом;
- б) наличие спортивных сооружений и спортивных залов;
- в) *индивидуальная одаренность спортсмена и степень подготовленности к достижению; эффективность системы спортивной подготовки, ее содержание, организация и материально-техническое обеспечение; размах спортивного движения и общие социальные условия его развития;*
- г) биологический возраст спортсмена.
4. Для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия проводится (*текущий контроль*)
- Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений:
5. Сбор информации и сравнение его с действительного состояния с должным (*контроль*)

### **ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания**

Тестовые задания

1. Для достижения цели разработки комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств и определения его эффективности возможно применять следующие методы исследования:
- а) *анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;*

- б) педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;
  - в) методы математической статистики;
  - г) анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.
2. Статистический показатель, который представляет собой среднюю оценку изучаемого в эксперименте показателя ...
- а) *среднее арифметическое*;
  - б) разброс,
  - в) дисперсия;
  - г) корреляция
- 3 Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена:
- а) *этапный*;
  - б) общий;
  - в) пошаговый;
  - г) текущий;
4. Метод обработки статистических данных, с помощью которого измеряется теснота связи между двумя или более переменными (*корреляционный анализ*).
5. Сбор информации и сравнение его действительного состояния с должным называется.....  
(*контроль*)