

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 05.02.2025 15:20:28
Уникальный программный идентификатор:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский 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**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала «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»	1	1, 2
Раздел 1. Задачи врачебного контроля		44	
Тема 1.1. Организация врачебно-физкультурной службы	Содержание учебного материала	8	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	
	Практические занятия Исследование и оценка физического развития, телосложения, особенностей опорно-двигательного аппарата	2	
Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Исследование и оценка физического развития, телосложения, особенностей опорно-двигательного аппарата»	4		
Тема 1.2 Задачи и содержание врачебного контроля за занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК	Содержание учебного материала	8	1, 2, 3
	Особенности врачебного контроля при занятиях физкультурой и спортом в детском, юношеском, среднем и пожилом возрасте.	1	
	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>Практические занятия</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>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Заполнить таблицу «Соматоскопия: морфологические особенности организма и типы телосложения»</p>	4	
<p>Тема 1.3</p> <p>Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой, спортом, ЛФК</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	9	1, 2, 3
	<p>Отклонения и нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Дефекты осанки, сколиозы. Плоскостопие.</p> <p>Противопоказания к занятиям физкультурой и спортом.</p> <p>Показания к занятиям лечебной физкультурой.</p> <p>Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений.</p>	2	
		2	
		1	
		2	
		2	
	<p>Практические занятия</p> <p>Экспертное наблюдение: определения уровня физического развития</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Заполнить таблицу «Комплексная оценка данных антропометрии, самотоскопии и состояния здоровья с составлением заключения по физическому развитию и по коррекции выявленных нарушений»</p>	4	
<p>Тема 1.4</p> <p>Значение физических упражнений в условиях современной жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	10	1, 2, 3
	<p>Влияние недостаточной двигательной активности на функции организма человека.</p> <p>Роль физической тренировки в восстановлении, сохранении и повышении работоспособности и устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.</p> <p>Влияние физической тренировки на кардио-респираторную систему, на</p>	1	
		1	
		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>Практические занятия</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>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Заполнение врачебно-физкультурной карты и составление заключения в зависимости от целей осмотра</p>	5	
<p>Тема 1.5 Профилактический и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	9	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>Практические занятия</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>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка к проверке портфолио по разделу</p>	5	
<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>		22	
<p>Тема 2.1</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	7	

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	
	Практические занятия Обоснование выбора вида и модели нагрузки. Освоение методик.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение таблиц: Проведение проб Штанге, Генчи, ортостатической, Проба Мартинэ	4	
Тема 2.2 Исследование функционального состояния организма человека	Содержание учебного материала	8	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	
	Практические занятия 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	
Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельно сделать заключение после заполнения таблицы: Определение медицинской группы для занятий физкультурой	4		
Тема 2.3. Врачебные наблюдения в процессе занятий физкультурой, спортом и ЛФК	Содержание учебного материала	7	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	
	Практические занятия 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»		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное определение воздействия занятий по заданным параметрам: построение физиологической кривой занятия по результатам реакции пульса, артериального давления и частоты дыхания	4	
Раздел 3. Место и роль лечебной физкультуры в восстановительном лечении. Средства и виды восстановительного лечения		30	
Тема 3.1. Общие основы лечебной физкультуры	Содержание учебного материала	7	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	
	Практические занятия 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	
Самостоятельная работа обучающихся Составить схему построения занятия лечебной гимнастикой школьников, отнесенных к специальной медицинской группе, подготовительной	4		

	медицинской группе		
Тема 3.2. Основы лечебного массажа	Содержание учебного материала	17	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	
	Практические занятия 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	
Самостоятельная работа обучающихся Заполнение таблиц «Основные приемы массажа», «Показания и противопоказания к назначению массажа»	3		
Тема 3.3. ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ЦВБ, ССС, ЖКТ, дыхательной системы	Содержание учебного материала	8	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	
Практические занятия 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>Самостоятельная работа обучающихся 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>Тема 3.4. ЛФК в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	8	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 патологий, плоскостопии, сколиозах</p>	1	
	<p>Лабораторные занятия Демонстрация занятий лечебной гимнастикой в системе медицинской реабилитации больных ПНС, ОДА с проведением студентами врачебно-педагогических наблюдений и анализом полученных результатов</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 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	
Всего:		144	

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
3. Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: 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 физкультурой, спортом, ЛФК</p> <p>Тема 1.3. Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физкультурой, 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)</p> <p>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.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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, организывает 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. Цель и задачи врачебного контроля включают все перечисленное, кроме
 - а) специализированного лечения спортсменов
 - б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения работоспособности
 - в) проведения санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
 - г) выявления ранних признаков заболеваний, повреждений и перетренированности
2. Шаги, необходимые для достижения поставленной цели исследования... (задачи)

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

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;
 - г) у спортивного врача;
2. Метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (эксперимент).

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

1. Система мер, направленных на предупреждение возникновения болезни, это....
 - а) карантин
 - б) карцер
 - в) бокс
 - г) профилактика
2. Состояние организма, возникающее после напряжённой или длительной работы (физической нагрузки), при которой в системах организма происходят определённые физиологические изменения (*утомление*).

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

Тестовые задания

1. 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;
2. Метод сбора мнений посредством заполнения анкет (*анкетирование*)

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

Тестовые задания

1. 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
2. Назовите средства мультимедиа, применяемые для создания представления о физических упражнениях, уточнения техники их выполнения (*интерактивная доска*).

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

Тестовые задания

1. Невербальные сигналы, свидетельствующие о готовности вашего собеседника к общению:
 - а) скрещенные на груди руки;
 - б) насмешливое выражение лица;
 - в) открытая поза.
2. 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. 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.

2. Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни человека – это... (*гиподинамия*).

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 достижения поставленной цели исследования... (*задачи*)

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. 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. Система мер, направленных на предупреждение возникновения болезни, это....

а) карантин

б) карцер

в) бокс

г) *профилактика*

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

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

Тестовые задания

1. Конституция тела формируется под влиянием:

а) *наследственных и внешних факторов;*

б) только наследственных факторов;

в) только внешних факторов;

г) является независимой величиной

2. Для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия, применяется метод (*пульсометрии*).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия

Тестовые задания

1. 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) нет верного ответа.
2. Для определения общей и моторной (двигательной) плотности на занятиях физической культурой используется метод (*хронометрирование*)

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре

Тестовые задания

1. Задачи обучения учащихся специальной медицинской группы можно подразделить на ...
- а) внутренние и внешние
 - б) коррекционные и организационные
 - в) организационно-методические и гносеолого-смысловые;
 - г) *воспитательные, образовательные, развивающие*
2. Комплекс упражнений, направленный на подготовку всех органов и систем организма к физическим испытаниям называется (*разминка*)

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

Тестовые задания

1. Для оценки тренированности организма спортсменов используют:
- а) соревновательную дистанцию;
 - б) *специальные нагрузочные тесты;*
 - в) работу с отягощениями;
 - г) наблюдение
2. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способностей спортсмена, называется (*тестом*).

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия

Тестовые задания

1. Для определения общей и моторной (двигательной) плотности на занятиях физической культурой используется метод:
- а) *хронометрирования*
 - б) интервьюирования
 - в) пульсометрии
 - г) нет верного ответа
2. Интенсивность физической нагрузки применяемой на физкультурном занятии оценивается с помощью метода ...(*пульсометрии*).

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре

Тестовые задания

1. На, основе какого документа составляется учебная программа:
- а) на основе графика учебно-тренировочных занятий
 - б) *на основе учебного плана*
 - в) на основе оперативного плана
 - г) нет верного ответа
2. Документ, в котором детально определяют задачи урока физической культуры, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется.....(*план-конспект*)

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 и систематическое развитие и укрепление мускулатуры тела.

б) на коррекцию деформаций грудной клетки;

в) на развитие правильного дыхания;

г) на укрепление сердечно-сосудистой системы и укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Учет, который проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в макро- и мезоциклах тренировки (*текущий*)

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия

Тестовые задания

1. 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

2. 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. Высокая количественная оценка спортивных результатов может являться существенным фактором повышения мотивации к занятиям спортом.

а) верное утверждение

б) неверное утверждение

2. Фактор, который побуждает человека к занятию спортом и достижению высоких результатов (*мотивация*).

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

Тестовые задания

1. Динамику развития тренированности организма можно отследить с помощью:

а) функциональных проб;

б) прохождения дистанции;

в) наблюдения;

г) опросом

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

Тестовые задания

1. Каким массовым мероприятием является «День здоровья» в общеобразовательной школе?

а) лечебно-контрольное мероприятие

б) спортивно-массовое мероприятие

в) физкультурно-оздоровительное мероприятие

2. Для определения общей и моторной (двигательной) плотности на занятиях физической культурой используется метод (*хронометрирование*).

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

Тестовые задания

1. Одним из главных документов учета является:

а) журнал спортивных результатов

б) *журнал учета занятий*

в) спортивная книжка спортсмена

г) нет верного ответа

2. Документ, в котором детально определяют задачи урока физической культуры, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется.....:(*план-конспект*).

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. 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;

2. Документ, в котором детально определяют задачи урока физической культуры, содержание и средства, дозировку упражнений и организационно-методические указания, называется.....:(*план-конспект*)

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, применяют следующие методы исследования:

а) *анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики;*

б) педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

в) методы математической статистики;

г) нет верного ответа.

2. Метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*эксперимент*).

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, годовое, многолетнее;
 - г) на микроцикл, мезоцикл, макроцикл.
2. 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) педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

2. Метод научного исследования, предназначенный для научной проверки поставленной гипотезы по преобразованию педагогического процесса в точно учитываемых условиях (*эксперимент*).