

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-методического

управления

канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко

«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности

канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Б1. В. 01

Направление подготовки

49.03.01 – Физическая культура

ОПОП «Физическая культура для различного контингента населения»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Форма обучения: очная / заочная

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана факультета
физической культуры
канд. пед. наук.

 О.В. Марандыкина
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор

 В.Х. Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
(протокол № 9 от 14 мая 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, доцент
 Л.В. Тарасова

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура» 49.03.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 940 от 19 сентября 2017 года (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 662 от 19.07.2022 г.; N 208 от 27.02.2023 г.

Составители рабочей программы:

- Лопухина Александра Сергеевна – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент
- Корж Татьяна Вячеславовна - старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК

Рецензенты:

Биндусов Евгений Евгеньевич - заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, профессор

Лепешкина Светлана Викторовна – доцент кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
01 Образование и наука			
01.003	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н	ПДО
05 Физическая культура и спорт			
05.005	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н	СИМП
05.008	«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 363н	РО
05.013	«Специалист по продвижению фитнес-услуг»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 950н	СФУ
05.017	«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н	СФ

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

ПК-1. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, средства и приемы организации деятельности обучающихся, методы контроля и оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы.

ПК-2. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы.

ПК-3. Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования, дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта на основе ФГОС и ФГТ.

ПК-4. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

ПК-5. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования, дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых в области физической культуры и спорта.

ПК-6. Способен к организационно-методическому обеспечению и координации образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях разного уровня и типа.

ПК-7. Способен организовывать, координировать, проводить и обеспечивать безопасность физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в образовательных организациях разного уровня и вида.

ПК-8. Способен планировать и выполнять прикладные работы теоретического и экспериментального характера с целью определения методик повышения эффективности деятельности в области физической культуры и спорта.

ПК-9. Способен управлять эксплуатацией инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях.

ПК-10. Способен использовать методы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности, формулировать и представлять обобщения и выводы о достижениях в сфере физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знания, умения, навыки и/или опыт деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых; - психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам; - современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых; - инновационные физкультурно-оздоровительные технологии и возможности их использования в организациях различного типа; - содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха. Умения: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - оценивать уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся; - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; Навыки и/или опыт деятельности: - планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий; - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры при осуществлении профессиональной деятельности в сфере ФКиС.	Не предусмотрено	УК-1
Знания: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - содержание и методика реализации дополнительных		УК-2

общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха.		
Умения: - осуществлять коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем; - составлять заявку для материально-технического обеспечения тренировочного и образовательного процессов _ - использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности.		
Навыки и/или опыт деятельности: проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в организациях различного типа.		
Знания: -правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к составлению программ мероприятий, положений о мероприятиях, планов спортивной подготовки, учебных планов; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами; - основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность специалиста в сфере физической культуры и спорта; - перечень профессиональных ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационно-справочных и поисковых системам, профессиональных баз данных для повышения уровня своей квалификации.	Не предусмотрено	УК-6
Умения: -разъяснять в доступной форме все существенные вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта; - проводить мастер-классы с целью популяризации среди различных категорий населения здорового образа жизни; мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - изучать и обобщать передовой опыт в области обучения занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории.		
Навыки и/или опыт деятельности: - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры для обеспечения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; - пользоваться профессиональными ресурсами информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационно-справочными и поисковыми системами, профессиональными базами данных с целью повышения уровня своей компетенции.		

Знания: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха.	Не предусмотрено	УК-8
Умения: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - оценивать уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся; - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях;		
Навыки и/или опыт деятельности: - планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий; - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры при осуществлении профессиональной деятельности в сфере ФКиС.		
Знания: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - приоритетные направления развития образовательной системы, физической культуры и спорта; - актуальные ФГОС по уровням образования; - специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - методы психолого-педагогической диагностики, используемые в проведении мониторинга результатов и содержания тренировочного и образовательного процессов.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-1
Умения: - составлять планы контроля тренировочного и образовательного процессов; - проводить учет и обработку данных контроля, проведенного самостоятельно или полученных от подчиненных; - анализировать данные о выполнении нормативов и результатов, достигнутых занимающимися в секциях (группах) и на основе полученных данных вносить коррективы в тренировочный и образовательные процессы.		
Навыки и/или опыт деятельности: - наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных		

общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии); - соблюдать нормы педагогической этики, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе публичного представления результатов оценивания; - анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся; - корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения образовательной программы.		
Знания: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Трудового законодательства Российской Федерации; - формы, средства и методы осуществления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха; - инновационные физкультурно-оздоровительные технологии; - медико-биологические основы фитнеса; типовые и специализированные фитнес-программы; - теория и методика спортивной тренировки и оздоровительной направленности; - психология физической культуры; - физиология человека; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - передовой опыт методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-2
Умения: - осуществлять стратегическое планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - осуществлять коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами.		
Навыки и/или опыт деятельности: - проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в зависимости от типа организации.		
Знания: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Трудового законодательства Российской Федерации; - формы, средства и методы осуществления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту работы; - группы труда; понятие о профессиональных рисках и мерах их профилактики; - научная организация труда; - виды производственной гимнастики: цели и задачи; - методы оценки функционального состояния занимающихся; - понятие «активный отдых» и «рекреация»; - мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-3

со стрессом.		
Умения: - составление комплекса упражнений физкультурной минутки, физкультурной паузы, производственной гимнастики в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, стажа работы и исходного функционального состояния.		
Навыки и/или опыт деятельности: - составлять программу тестирования функционального состояния занимающихся с учетом характера их профессиональной деятельности, стажа работы и исходного состояния; - проводить физкультурные минутки, физкультурные паузы, производственную гимнастику на рабочем месте; - организовывать досуг занимающихся во вне рабочее время (физкультурно-спортивные мероприятия, праздники, слеты).		
Знания: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам); - локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; - методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых; - направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире; - источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности - современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-4
Умения: - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы тренировочных занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных		

особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в зависимости от контингента обучающихся); особенностей группы обучающихся; специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; - использовать аудиовизуальные и интерактивные средства обучения.		
Навыки и/или опыт деятельности: проводить мастер-классы, круглые столы, семинары с целью информирования специалистов организации, осуществляющей дополнительное образования для детей и взрослых в области физической культуры и спорта, о новых направлениях в развитии спорта и образования.		
Знания: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-5
Умения: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - использовать аудиовизуальные и интерактивные средства обучения.		
Навыки и/или опыт деятельности: - проводить мастер-классы, круглые столы, семинары с целью информирования специалистов организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, о новых направлениях в развитии спорта и образования.		
Знания: - положения законодательства Российской Федерации в сфере образования в сфере контроля и оценки освоения дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности); - физиология человека; - основные аспекты оздоровительной физической культуры (цель, задачи, методы); - теория и методика спортивной тренировки; - возрастные особенности человека; физическая активность на различных этапах онтогенеза; - - относительные и абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - физиологический эффект физических упражнений различной направленности на различные функциональные системы организма занимающихся; - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - методы оценки функционального состояния занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; - виды контроля функционального состояния занимающихся, методы и средства оценки уровня физической подготовленности и развития; цели и задачи врачебно-педагогического контроля функционального состояния занимающихся.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-6
Умения: - определять формы, методы и средства оценивания		

процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - проводить оперативный, текущий и периодический контроль функционального состояния занимающихся; - интерпретировать результаты врачебно-педагогического контроля и тестирования.		
Навыки и/или опыт деятельности: -использовать различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы; - корректировать индивидуальные программы тренировочных занятий на основе оценки достижимости индивидуальных целей.		
Знания: - способы оказания доврачебной медицинской помощи; - меры профилактики травматизма и соблюдение техники безопасности на спортивных объектах при проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-7
Умения: - пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; выявлять неисправности спортивного инвентаря, оборудования; - реагировать оперативно на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - оказывать доврачебную помощь при травмах;		
Навыки и/или опыт деятельности: -проведение бесед, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия физической культурой, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении.		
Знания: - нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физкультурно-спортивной деятельности; - основные направления организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых мероприятий; - методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий.	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-8
Умения: - понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий; - осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогический эффект проведения мероприятий; - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций;		
Навыки и/или опыт деятельности: - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры для		

обеспечения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; - планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации.		
Знания: - физиология человека; физиологические основы нормирования физических нагрузок с учетом уровня их физической подготовленности, возраста и особенностей профессиональной деятельности занимающихся; - основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребности мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся различного возраста; - формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы; - средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - особенности двигательной активности на различных этапах онтогенеза; сенситивные периоды развития физических качеств; - особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста; - фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование;	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-9
Умения: - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - использовать методы функциональной диагностики занимающихся различных возрастных категорий.		
Навыки и/или опыт деятельности: - использовать методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностей мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся различного возраста; - осуществлять педагогическое наблюдение за обучающимися с целью объективной оценки процесса и результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии); - использования различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы; - анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - применения методов неинвазивного тестирования текущего физического состояния занимающихся; - составлять комплексы физических упражнений для		

повышения уровня функционального состояния занимающихся (для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса) на основе результатов тестирования;		
Знания: - теория и методика физической культуры, основные аспекты оздоровительной физической культуры (цель, задачи, методы); - теория и методика спортивной тренировки - возрастные особенности человека; физическая активность на различных этапах онтогенеза; - относительные и абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - функциональная анатомия человека; - классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; - физиологические зоны мощности физических нагрузок; аэробные и анаэробные упражнения и режимы; - знать субъективные и объективные признаки утомления при физических нагрузках; - медико-биологические основы фитнеса - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; -методы и принципы планирования индивидуальных программ, - Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе - виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий - классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе - основы биомеханики движений человека и кинезиологии -факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления - методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов - классификация фитнес-технологий и их применение для разработки индивидуальных программ - рекреация; виды активного отдыха в фитнесе - методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека - методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга	ПДО: А/01.6 СИМР: В/01.4 РО: А/03.6 СФУ: А/02.5 СФ: А/01.6; А/02.6; В/01.6; В/02.6; В/03.6; В/04.6; В/05.6	ПК-10
Умения: - анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации личностно ориентированной двигательной активности; - определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности; - определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования;		

- ставить конкретные цели и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ; - планирование индивидуальных программ с применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок; - подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения - разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу - использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности; - проводить мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью - осуществлять регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий, интерпретировать полученные данные для коррекции и оценки эффективности групповых и персональных занятий в фитнесе; - варьировать параметры продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния - соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека - выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря; - проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека.		
Навыки и/или опыт деятельности: - составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; - направленное атлетическое развитие; - дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок; - подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека; - планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека; - определять признаки переутомления или перетренированности занимающихся на основе субъективных признаков и объективных методов исследования;		

- корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей; - использовать методы позитивной мотивации населения; - использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением; - использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям.		
---	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-9 семестрах в заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися		576	84	72	72	60	60	60	96	72
В том числе:										
Лекции		144	24	18	18	18	18	18	12	18
Семинары		432	60	54	54	42	42	42	84	54
Курсовая работа: зачет с оценкой								+		
Консультация		8		2		2		2		2
Самостоятельная работа студента		1072	168	124	144	100	120	100	192	124
Контроль		72	зач	18	зач	18	зач	18	зач	18
Общая трудоемкость	часы	1728	252	216	216	180	180	180	288	216
	зачетные единицы	48	7	6	6	5	5	5	8	6

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	курсы							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися		200	16	20	22	20	20	20	24	24
В том числе:										
Лекции		56	4	6	6	6	4	4	8	8
Семинары		144	12	14	16	14	16	16	16	16
Курсовая работа: зачет с оценкой									+	
Консультация		10		2		2		2		2
Промежуточная аттестация	зачет		+		+		+		+	
	экзамен	90		18		18		18		18
Самостоятельная работа студента		1436	128	140	122	140	128	144	156	172
Общая трудоемкость	часы	1736	144	180	144	180	148	184	180	216
	зачетные единицы	48	4	5	4	5	4	5	5	6

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Всего часов
1.	Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий.	Введение в специализацию. Место и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Основные формы, виды и характеристика физкультурно-оздоровительных технологий и авторских комплексных систем оздоровления. Терминология и классификация средств, применяемых в оздоровительной физической культуре. Классификация физических упражнений, используемых в оздоровительной физической культуре. Оздоровительное значение физических упражнений. Средства, методы и оригинальные системы оздоровления. Аутогенная и идеомоторная тренировка как одна из составляющих тренировки оздоровительной направленности. Характеристика различных физкультурно-оздоровительных технологий: классическая аэробика; аквафитнес; силовой направленности; пилатес (с малым инвентарем и студийным оборудованием), йога, дыхательная гимнастика, ци-гун гимнастика; танцевальные направления; миофасциальные технологии; кроссфит, табата; ЭМС-тренировки; тренировочные занятия различной направленности в тренажерном зале и со свободными весами и др. Физическая активность человека, ее особенности и значение на различных этапах онтогенеза. Организация самоконтроля при проведении оздоровительных занятий.	320
2.	Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.	Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Понятие о спортивно-массовых мероприятиях, их цели и задачи. Планирование, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика спортивно-зрелищных мероприятий. Понятие о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, их цели и задачи. Планирование, организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми дошкольного возраста, школьников, студенческой молодежи, взрослым	258

		населением, на производстве, в семье и во время отдыха. Школьный и студенческий спорт. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях: производственная гимнастика на рабочем месте и активный отдых во внерабочее время. Организация работы физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружений. Характеристика их видов деятельности. Организация работы физкультурно-оздоровительных групп. Планирование и учет при организации и проведении занятий с оздоровительной направленностью в спортивно-оздоровительных, физкультурно-спортивных комплексах и фитнес-клубах. Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для различного контингента населения на базе физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружений. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне». Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта, мастер-классов и воркшопов.	
3.	Организация и проведение занятий с оздоровительной направленностью	Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий с оздоровительной направленностью. Учет и анализ воздействия физических упражнений с оздоровительной направленностью. Организация и методика проведения оздоровительных занятий в детском, подростковом и юношеском возрасте. Особенности организации и проведения занятий оздоровительной физической культурой с лицами зрелого и пожилого возраста. Особенности организации и проведения оздоровительной тренировки с учетом половых различий на разных этапах онтогенеза.	310
4.	Основы обучения технике физических упражнений в оздоровительной физической культуре.	Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков. Элементы техники физических упражнений из базовых летних и зимних видов спорта, их обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения. Методика обучения физическим упражнениям, используемым в сфере физкультурно-оздоровительных технологий. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.	242

5.	Теория и методика тренировки оздоровительной направленности.	Основы тренировки оздоровительной направленности. Характеристика средств и методов, применяемых в тренировке оздоровительной направленности. Основные средства и методы развития физических качеств, направленных на совершенствование физической кондиции различных возрастных групп населения. Построение, содержание и планирование тренировки оздоровительной направленности. Методики определения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся. Принципы дозирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре. Использование современных гаджетов и мобильных приложений для контроля компонентного состава тела, питания, двигательной активности, качества сна; дозирования физической нагрузки, и оценки эффективности тренировочных занятий оздоровительной направленности. Мобильные приложения с физическими упражнениями. Классификация мобильных приложений. Методика развития физических качеств и способностей у различного контингента занимающихся на тренировочных занятиях с оздоровительной направленностью. Методика использования авторских систем оздоровления в сфере физкультурно-оздоровительных технологий.	238
6.	Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре.	Методика составления плана-конспекта тренировочного занятия оздоровительной направленности для различного контингента населения. Методика составления программы групповых занятий различной направленности (развитие физических качеств, коррекция массы и объемов тела и т.д.) с учетом уровня физической подготовленности, возрастных особенностей и половых различий. Методика составления программ индивидуальных занятий в фитнесе. Понятие персонального тренинга. Психологические аспекты персонального тренинга. Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся. Практика проведения тренировок различной направленности и интенсивности, способы варьирования физической нагрузки в зависимости от состояния занимающегося. Показания и противопоказания при планировании персональных программ	228

		оздоровительных занятий для различного контингента населения. Персональная оздоровительная тренировка в тренажерном зале, зале аэробики, бассейне по программам инновационных фитнес-технологий: содержание, специфика, преимущества. Использование концепции сбалансированного питания в программах групповых и персональных занятий различной направленности. Методика составления программ, организации и проведения мастер-классов и воркшопов.	
7.	Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.	Применение физкультурно-оздоровительных технологий с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы; заболеваний желудочно-кишечного тракта; нарушения функций органа зрения и опорно-двигательного аппарата. Понятие об инвалидности. Классификация групп инвалидов. Понятие об инклюзивном обучении. Особенности проведения оздоровительных и рекреационных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.	58
8.	Научно-исследовательская работа и УИРС.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в области физкультурно-оздоровительных технологий. Методы и методики исследований в области физкультурно-оздоровительных технологий. Планирование и организация исследований в области физкультурно-оздоровительных технологий.	74
ИТОГО:			1728

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	СЗ	СРС	
1.	Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий.	18	54	134	206
2.	Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.	18	54	134	206
3.	Организация и проведение занятий с оздоровительной направленностью	18	54	134	206
4	Основы обучения технике физических упражнений в	18	54	134	206

	оздоровительной физической культуре.				
5.	Теория и методика тренировки оздоровительной направленности.	18	54	134	206
6.	Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре.	18	54	134	208
7.	Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.	18	54	134	206
8.	Научно-исследовательская работа и УИРС.	18	54	134	204
Консультация					8
Контроль					72
Всего:		144	432	1072	1728

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Л	СЗ	СРС	Всего часов
1.	Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий.	7	18	176	201
2.	Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры.	7	18	180	205
3.	Организация и проведение занятий с оздоровительной направленностью	7	18	180	205
4	Основы обучения технике физических упражнений в оздоровительной физической культуре.	7	18	180	205
5.	Теория и методика тренировки оздоровительной направленности.	7	18	180	205
6.	Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре.	7	18	180	205
7.	Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья.	7	18	180	205
8.	Научно-исследовательская работа и УИРС.	7	18	180	205
ИТОГО:		56	144	1436	1636+100 контроль=1736

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник-схемокурс. Ч. 1. Общие вопросы теории и методики / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - 105 с. - Библиогр.: с. 104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 05.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
2.	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100144.html (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
3.	Бурякин, Ф. Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - Москва : Кнорус, 2015. - (Бакалавриат и магистратура). - Библиогр.: с. 121-122. - ISBN 978-5-406-03437-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
4.	Бурякин, Ф. Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - Москва: Русайнс, 2017. - 367 с.	50	-
5.	Ким, С. В. Основы научно-методической деятельности педагога сферы физкультурного образования: учебно-методическое пособие / С. В. Ким; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 2003. - Библиогр.: с. 194-197. - ISBN 5-94988-022-6. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
6.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049.html (дата обращения: 06.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва: Московский	1	-

	педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/94691.html (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/94691		
8.	Лаврухина, Г. М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие / Г. М. Лаврухина, Ю. А. Скачков; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 116-123. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 21.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
9.	Платонов, Т. В. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности и ЗОЖ среди населения / Т. В. Платонов, Ю. А. Скачков, А. А. Чванов. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 21.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	1	-
10.	Погосян, М. М. Спортивный массаж: учебное пособие. В 2 т. Т. 1 / М. М. Погосян; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 10.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
11.	Погосян, М. М. Спортивный массаж: учебное пособие. В 2 т. Т. 2 / М. М. Погосян; МГАФК. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Малаховка, 2018. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 10.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
12.	Рекомендации по написанию и оформлению курсовой работы, выпускной квалификационной работы и магистерской диссертации: учебно-методическое пособие / Е. В. Зудина, Я. Я. Кайль, М. В. Самсонова [и др.]. — Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2016. — 57 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/57785.html (дата обращения: 29.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей	1	-
13.	Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-	1	-

	методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с.		
14.	Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева. - Малаховка, 2017. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
15.	Темерева, В. Е. Биомеханика двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. Е. Темерева, Г. Е. Шульгин; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 144 с.: табл. - Библиогр.: с. 142. - 198.00.	80	-
16.	Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/55566.html (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
17.	Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/93804.html (дата обращения: 27.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.	1	-
18.	Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорт: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стереотип. - Москва: ACADEMIA, 2007. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8 : 307.28. - Текст (визуальный) : непосредственный.	82	-

6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.: ил. - ISBN 5-9718-0064-7: 230.00.	10	-
2.	Белова, Г. Б. Технология спортивно ориентированного	1	-

	физического воспитания в действии / Г. Б. Белова; Перм. гос. пед. ун-т // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 18.		
3.	Буйленко, В. Ф. Основы профессиональной деятельности в туризме: учебно-методическое пособие / В. Ф. Буйленко; КубГУФК. - Краснодар, 2007. - 245 с. : ил. - Библиогр.: с. 240-241. - б/ц.	1	-
4.	Власова, Е.М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания: учебное пособие. - ВЛГАФК.- Великие Луки, 2011.	1	-
5.	Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография / Е. А. Гаврилова. - М.: Спорт, 2015. - 167 с.: ил. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - Библиогр.: с. 147-167. - ISBN 978-5-9906578-4-7	5	-
6.	Городничев, Р. М. Физиология силы: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов; ВЛГАФК. - М.: Спорт, 2016. - 227 с.: ил. - Библиогр.: с. 205-227. - ISBN 978-5-906839-71-8	1	-
7.	Губа В. П. Лечебно-оздоровительный туризм: учебник для вузов / В. П. Губа, Ю. С. Воронов, В. Ю. Карпов. - М.: Физическая культура, 2010. - 117 с. - Библиогр.: с. 90-92. - ISBN 978-5-9746-0147-7 : 507.10.	4	-
8.	Дёшин, Р. Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине: справочник / Р. Г. Дёшин. - М.: Спорт, 2016. - 139 с. - Библиогр.: с.136-137. - ISBN 978-5-906839-22-0	3	
9.	Дневник здоровья студента: учебное пособие для преподавателя / А. П. Анищенко [и др.]; МГМСУ им. А. И. Евдокимова; МГАФК. - М., 2016. - 96 с.	1	-
10.	Зуев, В. Н. Управление системой спортивного соревнования на федеральном и региональном уровнях: учебное пособие / В. Н. Зуев. - М.: Физическая культура, 2016. - 256 с.: ил. - ISBN 978-5-9746-0190-3	2	-
11.	Камакин О. Н. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристические старты и слеты / О. Н. Камакин. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 135 с. – ISBN 978-5-7057-2689-9: 92.70.	1	-
12.	Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования: учебное пособие / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский. - Изд. 3-е. - М.: Спорт, 2018. - 74 с.: ил. - Библиогр.: с. 75. - ISBN 978-5-9500181-0-7	5	-
13.	Комплекс упражнений по системе пилатеса для профилактики функциональных нарушений позвоночника у студентов: методические указания / составители Е. В. Филюшкина [и др.]. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 36 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/111619.html (дата обращения: 26.10.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
14.	Кузьменко, М.В., Касап, Л.В. Фитбол: 250 упражнений	196	-

	и игр для дошкольников: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования.- МГАФК.- Малаховка, 2012.		
15.	Лепёшкина, С. В. Физическое воспитание 5-6 летних детей с логопедическими нарушениями: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. В. Лепёшкина; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
16.	Лукьянова, Е. В. Методика рекреативно-оздоровительных занятий с учащимися младших классов со слабой степенью миопии: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Лукьянова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 177 с. - Библиогр.: с. 137-168.	1	-
17.	Мамедов, К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения.- Волгоград: Учитель, 2008.	30	-
18.	Медведева, Е. Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие / Е. Н. Медведева, Е. Ю. Смирнова, Т. К. Сахарнова. -НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 107-110. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 21.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
19.	Менхин, Ю.В., Менхин А.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие.- МГАФК.-2-е изд.-Малаховка, 2006.- 64 с.-57.81.	50	-
20.	Никитушкин, В. Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, Р. И. Купчинов. - Воронеж, 2016. - 508 с.: ил. - Библиогр.: с. 473-505. - ISBN 978-5-87172- 083-7	1	-
21.	Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин [и др.]; МПГУ. - М., 2017. - 198 с. - Библиогр.: с. в конце каждой главы. - ISBN 978-5-4263-0492-5	2	-
22.	Садовников, Е. С. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий / Е. С. Садовников; Волгогр. гос. ун-т// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2013. - № 7. - С. 121-127. - Библиогр.: с. 127.	1	-
23.	Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем: монография / Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва;	1	-

	МГАФК. - Малаховка, 2017. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
24.	Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем: монография / Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 163 с. - Библиогр.: с. 135-146. - ISBN 978-5-00063-018-1	80	-
25.	Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов; РГУФК. - М.: Академический Проект: Трикта, 2005. - 128 с.: ил. - Библиогр.: с. 118-120. - ISBN 5-8291-0589-6: 79.69.	1	-
26.	Спортивно-оздоровительный атлетизм: сборник научных трудов / СПбГУФК; под ред. Г. П. Виноградова. - СПб., 2006. - 95 с. - б/ц.	1	-
27.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 416 с.: ил. - ISBN 5-89814-315-7: 295.00: 295.00.	5	-
28.	Тихонов, В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- МГАФК.-2-е изд.-Малаховка, 2007.- 80 с.: ил.-40-45.	148	10
29.	Тихонов, В.Н. Технология урока гимнастики в школе: учебное пособие для студентов вузов физической культуры.- МГАФК.- Малаховка, 2011.	35	10
30.	Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие.- М.: АКАДЕМИА, 2007.	99	-
31.	Хуббиев, Ш. З. Структура индивидуальной оздоровительной программы по физической культуре и технология ее разработки / Ш. З. Хуббиев, С. Ш. Намозова, Т. Л. Незнамова; С.-Петерб. гос. ун-т// Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 3. - С. 27-30. - Библиогр.: с. 30.	1	-
32.	Человек: анатомия, физиология, психология: энциклопедический иллюстрированный словарь / под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. - СПб.: Питер, 2011. - 672 с.: ил. - ISBN 978-5-4237-0233-5: 929.50.	5	-
33.	Якушева, А. Н. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у пациентов с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника методом линейной миофасциальной гимнастики: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 14.03.11 / А. Н. Якушева; УралГУФК. - Челябинск, 2017. - 22 с. - Библиогр.: с. 20-22.	1	-

34.	Янда, В. Функциональная диагностика мышц: учебное пособие/В.Янда. -М.: Эксмо, 2010.-349 с.: ил.- (Цветные иллюстрированные медицинские атласы).- Библиогр.: с. 350.- ISBN 978-5-699-41595-3: 1001.00.	1	-
-----	---	---	---

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

Для проведения лекционных и семинарских занятий:

- аудитории №№ 421, 423, 425 с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, плазменной дисплейной панелью, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет;
- учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409;

Для проведения методических и практических занятий:

- тренажерный зал (кардио тренажеры, блочные тренажеры, зона занятий со свободными весами)- подвальное помещение главного корпуса МГАФК;
- гимнастический зал с ковровым покрытием и зеркалами, гимнастической стенкой и балетным станком (здание кафедры ТиМ гимнастики, 2-й этаж);
- открытые спортивные площадки МГАФК: л/а стадион, футбольное поле; силовой городок;
- спортивный инвентарь для игры в настольный теннис и бадминтон, фитболы диаметром 65-75 см, мячи малого диаметра, степ-платформы; мячи для игры в баскетбол, волейбол и футбол; гимнастические скамейки, скакалки; ленточные амортизаторы различной степени упругости; гимнастические обручи; лыжный инвентарь; балансирующие диски.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний, обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении», разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель «ONYXDesksetHD 22» (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14JG2;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая системаFrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-PCM» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины
«Технологии оздоровительной физической культуры»*

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра теории и методики физической культуры**

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной
и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

«23» июня 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

**ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Б1. В. 01**

**Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура**

ОПОП «Физическая культура для различного контингента населения»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Форма обучения: очная / заочная

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
(протокол № 9, от 14.05.2026 г.)
Заведующий кафедрой,
доктор педаг. наук, доцент,
Л.В. Тарасова

Малаховка 2026 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
<i>УК-1</i> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Не предусмотрено	Знает: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - тенденции развития дополнительного образования детей и взрослых; - психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам; - современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых; - инновационные физкультурно-оздоровительные технологии и возможности их использования в организациях различного типа; - содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления	Владеет поиском, анализом информации для решения задач

		спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха Умеет: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - оценивать уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся; - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях Имеет опыт: - планирование досуговой деятельности, разработка планов (сценариев) досуговых мероприятий; - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры при осуществлении профессиональной деятельности в сфере ФКиС.	
--	--	--	--

УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Не предусмотрено	Знает: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха. Умеет: - осуществлять коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем; - составлять заявку для материально-технического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	Разрабатывает задачи и решения в рамках правовых норм
---	-------------------------	--	--

		- использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности. Имеет опыт: проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в организациях различного типа.	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Не предусмотрено	Знает: - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к составлению программ мероприятий, положений о мероприятиях, планов спортивной подготовки, учебных планов; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой, браузерами; - основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность специалиста в сфере физической культуры и спорта; - перечень профессиональных ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационно-справочных и поисковых системам, профессиональных баз данных для повышения уровня своей квалификации. Умеет: - разъяснять в доступной форме все существенные вопросы организации и внедрения новейших методических	Разрабатывает и реализует траекторию саморазвития

		подходов в области физической культуры и спорта; - проводить мастер-классы с целью популяризации среди различных категорий населения здорового образа жизни; мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; - изучать и обобщать передовой опыт в области обучения занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории. Имеет опыт: - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры для обеспечения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; - пользоваться профессиональными ресурсами информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационно-справочными и поисковыми системами, профессиональными базами данных с целью повышения уровня своей компетенции.	
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности условия безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том	Не предусмотрено	Знает: - законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - основные направления стратегии	Осуществляет соблюдение безопасных условий жизнедеятельности

числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года; - содержание и методика реализации дополнительных общеобразовательных программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха. Умеет: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - оценивать уровень физической подготовки, технических и тактических навыков, моральных и волевых качеств спортсменов и занимающихся; - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях. Имеет опыт: - планирование досуговой деятельности, - разработка планов	
--	--	---	--

		(сценариев) досуговых мероприятий; - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры при осуществлении профессиональной деятельности в сфере ФКиС.	
ПК-1 Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, средства и приемы организации деятельности обучающихся, методы контроля и оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и	Знает: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - приоритетные направления развития образовательной системы, физической культуры и спорта; - актуальные ФГОС по уровням образования; - специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - методы психолого-педагогической диагностики, используемые в проведении мониторинга результатов и содержания тренировочного и образовательного процессов. Умеет: - составлять планы контроля тренировочного и образовательного процессов; - проводить учет и обработку данных контроля, проведенного самостоятельно или полученных от подчиненных; - анализировать данные о выполнении нормативов и результатов,	Разрабатывает методы контроля и оценки освоения дополнительной образовательной программы

	проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	достигнутых занимающимися в секциях (группах) и на основе полученных данных вносить коррективы в тренировочный и образовательные процессы. Имеет опыт: - наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии); - соблюдать нормы педагогической этики, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе публичного представления результатов оценивания; - анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач, особенностей образовательной программы и особенностей обучающихся; - корректировать процесс освоения образовательной программы, собственную педагогическую деятельность по результатам педагогического контроля и оценки освоения образовательной программы.	
ПК-2 Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в организациях	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Знает: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Трудового законодательства	Осуществляет планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий

различного типа	СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	Российской Федерации; - формы, средства и методы осуществления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха; - инновационные физкультурно-оздоровительные технологии; - медико-биологические основы фитнеса; типовые и специализированные фитнес-программы; - теория и методика спортивной тренировки и оздоровительной направленности; - психология физической культуры; - физиология человека; - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - передовой опыт методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Умеет: - осуществлять стратегическое планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом его целей и задач физкультурно-спортивной организации; - осуществлять коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; Имеет опыт: - проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных	
-----------------	--	--	--

		мероприятий в зависимости от типа организации.	
ПК-3 Способен применять средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств	Знает: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные положения Трудового законодательства Российской Федерации; - формы, средства и методы осуществления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту работы; - группы труда; понятие о профессиональных рисках и мерах их профилактики; - научная организация труда; - виды производственной гимнастики: цели и задачи; - методы оценки функционального состояния занимающихся; - понятие «активный отдых» и «рекреация»; - мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со стрессом. Умеет: - составление комплекса упражнений физкультурной минутки, физкультурной паузы, производственной гимнастики в зависимости от особенностей профессиональной деятельности, стажа работы и исходного функционального состояния. Имеет опыт: - составлять программу тестирования функционального состояния занимающихся с учетом характера их	Разрабатывает средства ФК для коррекции

	и боевых искусств	профессиональной деятельности, стажа работы и исходного состояния; - проводить физкультурные минутки, физкультурные паузы, производственную гимнастику на рабочем месте; - организовывать досуг занимающихся во вне рабочее время (физкультурно-спортивные мероприятия, праздники, слеты).	
ПК-4 Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы детей и взрослых	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по	Знает: -- законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных; - положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам); - локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и	Осуществляет учебно-методическое обеспечение ДПО

	фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; - методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых; - направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире; - источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности - современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области; - основные направления спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха. Умеет: - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы тренировочных занятий, разрабатывать сценарии досуговых мероприятий с учетом задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся	
--	---	--	--

		(детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – в зависимости от контингента обучающихся); особенностей группы обучающихся; специфики инклюзивного подхода в образовании (при его реализации); санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся; - использовать аудиовизуальные и интерактивные средства обучения. Имеет опыт: - проводить мастер-классы, круглые столы, семинары с целью информирования специалистов организации, осуществляющей дополнительное образования для детей и взрослых в области физической культуры и спорта, о новых направлениях в развитии спорта и образования.	
ПК-5 Способен осуществлять методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Знает: - основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основные направления спортивно-массовой и	Осуществляет методическое сопровождение специалистов в области физической культуры и спорта

	СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха. Умеет: - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимой для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы); - использовать аудиовизуальные и интерактивные средства обучения. Имеет опыт: - проводить мастер-классы, круглые столы, семинары с целью информирования специалистов организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, о новых направлениях в развитии спорта и образования.	
ПК-6 Способен проводить периодический и текущий контроль функционального состояния занимающихся; осуществлять оценку	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Знает: - положения законодательства Российской Федерации в сфере образования в сфере контроля и оценки освоения дополнительных	Проводит периодический и текущий контроль функционального состояния занимающихся

эффективности тренировочного процесса для различного контингента населения и вносить коррективы в содержание программ занятий физической культурой и спортом	СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	общеобразовательных программ (с учетом их направленности); - физиология человека; - основные аспекты оздоровительной физической культуры (цель, задачи, методы); - теория и методика спортивной тренировки; - возрастные особенности человека; - физическая активность на различных этапах онтогенеза; - относительные и абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - физиологический эффект физических упражнений различной направленности на различные функциональные системы организма занимающихся; - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - методы оценки функционального состояния занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; - виды контроля функционального состояния занимающихся, методы и средства оценки уровня физической подготовленности и развития; - цели и задачи врачебно-педагогического контроля функционального состояния занимающихся. Умеет: - определять формы,	
---	--	--	--

		методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - проводить оперативный, текущий и периодический контроль функционального состояния занимающихся; - интерпретировать результаты врачебно-педагогического контроля и тестирования. Имеет опыт: - использовать различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы; - корректировать индивидуальные программы тренировочных занятий на основе оценки достижимости индивидуальных целей.	
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной,	Знает: - способы оказания доврачебной медицинской помощи; - меры профилактики травматизма и соблюдение техники безопасности на спортивных объектах при проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия. Умеет: - пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; выявлять неисправности спортивного инвентаря, оборудования;	Разрабатывает программы индивидуальных занятий физической культурой и спортом

	физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	- реагировать оперативно на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних; - оказывать доврачебную помощь при травмах; Имеет опыт: -проведение бесед, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия физической культурой, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении.	
ПК-8 Способен обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятиями, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной,	Знает: - нормативно-правовые и организационно-управленческие основы физкультурно-спортивной деятельности; - основные направления организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, учебы, работы и отдыха; - основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых	Осуществляет соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм

	физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	мероприятий; - методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий. Умеет: - понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий; - осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогический эффект проведения мероприятий; - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; Имеет опыт: - использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту, браузеры для обеспечения профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; - планировать организацию кружков, спортивных секций на базе образовательной организации, физкультурно-спортивной организации.	
ПК-9 Способен управлять эксплуатацией	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся,	Знает: - физиология человека; физиологические	Организует управление и эксплуатацию инвентарем и оборудованием

инвентаря и оборудования, используемого для деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе плавания А/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики В/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта В/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес В/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей В/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений В/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	основы нормирования физических нагрузок с учетом уровня их физической подготовленности, возраста и особенностей профессиональной деятельности занимающихся; - основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребности мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся различного возраста; - формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы; - средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - особенности двигательной активности на различных этапах онтогенеза; сенситивные периоды развития физических качеств; - особенности тестирования физического состояния и физической подготовленности населения различного возраста; - фитнес-программы для улучшения общего	
---	---	---	--

		физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; Умеет: - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности; - использовать методы функциональной диагностики занимающихся различных возрастных категорий. Имеет опыт: - использовать методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностей мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся различного возраста; - осуществлять педагогическое наблюдение за обучающимися с целью объективной оценки процесса и результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии); - использования различные средства (способы) фиксации динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной	
--	--	---	--

		программы; - анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - применения методов неинвазивного тестирования текущего физического состояния занимающихся; - составлять комплексы физических упражнений для повышения уровня функционального состояния занимающихся (для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса) на основе результатов тестирования	
ПК-10 Способен использовать методы сбора, обработки и анализа информации, необходимой для осуществления профессиональной деятельности, формулировать и представлять обобщения и выводы о достижениях в сфере физической культуры и спорта	ПДО: А/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы СИМР: В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке РО: А/03.6 Управление структурным подразделением по методическому и антидопинговому обеспечению физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности СФУ: А/02.5 Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом СФ: А/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе	Знает: - теория и методика физической культуры, основные аспекты оздоровительной физической культуры (цель, задачи, методы); - теория и методика спортивной тренировки возрастные особенности человека; физическая активность на различных этапах онтогенеза; - относительные и абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - функциональная анатомия человека; - классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу; - физиологические зоны мощности физических нагрузок; аэробные и анаэробные	Осуществляет сбор и обработку необходимой информации в сфере ФКиС

	плавания A/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе аквааэробики B/01.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе атлетических видов спорта B/02.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе системы пилатес B/03.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе йоги и ее разновидностей B/04.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе танцевальных направлений B/05.6 Организация и проведение занятий по фитнесу на основе спортивных единоборств и боевых искусств	упражнения и режимы; - знать субъективные и объективные признаки утомления при физических нагрузках; - медико-биологические основы фитнеса - оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга; - методы и принципы планирования индивидуальных программ, - - Спортивное снаряжение, инвентарь и экипировка в фитнесе - виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий - классификация и принципы комбинирования аэробных, анаэробных, функциональных упражнений в фитнесе - основы биомеханики движений человека и кинезиологии - факторы риска занятий фитнесом для населения и стандартные методики их выявления - методика фитнес-тестирования и технологии интерпретации его результатов - классификация фитнес-технологий и их применение для	
--	---	--	--

		разработки индивидуальных программ - рекреация; виды активного отдыха в фитнесе - методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека - методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга Умеет: - анкетирование населения для выявления индивидуальных потребностей в области физического развития и факторов мотивации лично ориентированной двигательной активности; - определение факторов риска населения на основе данных о возрасте населения, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности; - определение системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса на основе анализа и обработки результатов предварительного фитнес-тестирования; - ставить конкретные цели и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ; - планирование индивидуальных программ с	
--	--	--	--

		применением принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок; - подбор и дозировка упражнений на основе оценки уровня риска и данных предварительного фитнес-тестирования населения - разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу - использовать базовые упражнения типовых и специализированных фитнес-программ и их разновидности; - проводить мониторинг сердечного ритма человека на занятиях с высокой интенсивностью - осуществлять регулярное и периодическое (этапное) фитнес-тестирование с использованием стандартных методов и технологий, интерпретировать полученные данные для коррекции и оценки эффективности групповых и персональных занятий в фитнесе; - варьировать параметры продолжительности отдыха, темпа движения и режима нагрузки для человека с учетом баланса оптимального физического состояния - соблюдать принципы последовательности решения задач физического совершенствования и постепенной прогрессивной сверхнагрузки с учетом индивидуального образа жизни, возраста и физического развития человека - выявлять ошибки в технике выполнения элементов упражнений, в том числе с	
--	--	---	--

		использованием тренажерных устройств, оборудования свободного веса и спортивного инвентаря; - проводить замеры частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления и определять связи показателей замеров с различными видами физической нагрузки человека. Имеет опыт: - составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок: - коррекция мышечных, суставных, нервных и биохимических функциональных нарушений; - развитие выносливости и функционального диапазона движений; - базовое развитие мышечной системы; - развитие диапазона движений, стабильности, эластичности, мощности и функциональной силы; - развитие подвижности и физическое развитие, адаптированное к образу жизни; - направленное атлетическое развитие; - дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок; - подбирать физические	
--	--	--	--

		упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма человека; - планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека; - определять признаки переутомления или перетренированности занимающихся на основе субъективных признаков и объективных методов исследования; - корректировать индивидуальные программы на основе оценки достижимости индивидуальных целей; - использовать методы позитивной мотивации населения; - использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением; - использовать методы самопрезентации для мотивации к регулярным занятиям.	
--	--	--	--

1. Типовые контрольные задания:

1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет)

1 семестр

1. Понятие «здоровье», «болезнь». Оздоровительная физическая культура.
2. Классификация средств, применяемых в ОФК.
3. Классификация физических упражнений по интенсивности выполнения нагрузки.
4. Оздоровительное значение атлетической гимнастики.
5. Оздоровительное значение ритмической гимнастики.
6. Оздоровительное значение физических упражнений. Плавание.
7. Оздоровительное значение велосипедных прогулок.
8. Оздоровительное значение спортивных игр.
9. Оздоровительное значение физических упражнений. Бег.
10. Оздоровительное влияние занятий лыжам на организм человека.
11. Оздоровительное значение катания на коньках и игр на льду.
12. Характеристика физической активности в раннем детстве.
13. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
14. Физическая активность детей среднего школьного возраста.

15. Физическая активность детей старшего школьного возраста.
16. Характеристика физической активности подростков.
17. Физическая активность людей зрелого возраста. Направленность оздоровительных занятий.
18. Физическая активность людей пожилого возраста. Подбор упражнений при проведении оздоровительных занятий.
19. Классификация средств оздоровительной и спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки и тренировки оздоровительной направленности.

3 семестр

1. Методическая последовательность овладения двигательным действием.
2. Общая характеристика упражнения как метода обучения.
3. Основные и вспомогательные средства и методы передачи информации в процессе обучения.
4. Соотношение целого и части изучаемой техники.
5. Соблюдение рациональной последовательности обучения технике.
6. Техническая подготовка в занятиях оздоровительной направленности с детьми подросткового и юношеского возраста в зимний период.
7. Совершенствование технической подготовленности в зрелом возрасте.
8. Особенности обучения техники передвижения на лыжах различных контингентов населения.
9. Особенности методики обучения техники ходьбы и бега людей разного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения: структура и содержание.
11. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
12. Порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
13. Особенности работы стационарных площадок для ГТО.
14. Базовые, дополнительные упражнения ГТО, их нормативы для разных возрастных групп.
15. Профессиональные компетенции инструктора по спорту.
16. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
17. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО.
18. Методика подготовки различных категорий населения к сдаче норм ГТО обучение элементам техники легкой атлетики (беговые упражнения, прыжки, метания).
19. Особенности методики обучения техники плавания способами (кроль, брасс) людей разного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.
20. Обучение гимнастическим упражнениям.
21. Подвижные игры, используемые на открытых спортивных площадках и в крытых спортивных сооружениях.

5 семестр

1. Основные принципы спортивной тренировки и тренировки оздоровительной направленности.
2. Разделы подготовки в спортивной тренировке и тренировке оздоровительной направленности, их взаимосвязь.
3. Характеристика средств нормирования нагрузки в спортивной тренировке и тренировке оздоровительной направленности.
4. Методика дозирования физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и физического состояния занимающихся и их профессиональной деятельности.
5. Показания и противопоказания для допуска к спортивной тренировке и тренировке оздоровительной направленности.
6. Подводящие и общеразвивающие упражнения, направленные на освоение технических приемов и развитие физических качеств и способностей занимающихся.
7. Круговая тренировка, характеристика, применение в занятиях по ОЗФК.
8. Особенности использования методов тренировки оздоровительной направленности с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
9. Особенности применения средств и методов развития физических качеств в тренировке оздоровительной направленности.
10. Взаимосвязь физических качеств с техникой двигательных действий.
11. Документы планирования и учета.
12. Методика составления конспекта урока для тренировки оздоровительной направленности.
13. Составление рабочего плана для проведения тренировок оздоровительной направленности в группах ОФП.
14. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовые мероприятия для участия всей семьей.
15. Содержание и методика проведения самостоятельной тренировки оздоровительной направленности.
16. Методы самоанализа и самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.
17. Особенности методики проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
18. Методика построения групповых занятий различной направленности в оздоровительной физической культуре.
19. Методика составления программы и персональных занятий в оздоровительной физической культуре с использованием технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.
20. Требования техники безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм для проведения занятий оздоровительной направленности на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях. Меры профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи.
21. Методика планирования, организации и проведения мероприятий, исходя из целей и задач организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.

7 семестр

1. Методы изучения здоровья человека.
2. Здоровье, как психофизиологическое отражение образа жизни человека.
3. Основные требования к тестированию функционального состояния организма.
4. Методы тестирования темперамента, психического состояния и физической работоспособности человека.
5. Блочный принцип построения тренировки.

6. Средства и методы развития физических качеств дошкольников.
7. Средства и методы развития физических качеств школьников младшего, среднего и старшего возраста.
8. Средства и методы развития физических качеств у студенческой молодежи.
9. Средства и методы совершенствования развития физических качеств у лиц среднего, старшего и пожилого возраста.
10. Выбор средств и методов тестирования физической подготовленности дошкольников.
11. Выбор средств и методов тестирования уровня функционального состояния и физической подготовленности школьников младшего, среднего и старшего возраста.
12. Выбор средств и методов тестирования уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов.
13. Выбор средств и методов тестирования уровня функционального состояния и физической подготовленности лиц среднего, старшего и пожилого возраста.
14. Методы психической саморегуляции. Понятие об идеомоторной и аутогенной тренировке.
15. Понятие об инклюзивном образовании.
16. Использование естественных факторов природы в физкультурно-оздоровительных технологиях.
17. Содержание технологий авторских оздоровительных систем: дыхательная гимнастика по Стрельниковой; кинезитерапия по методике С.М. Бубновского.
18. Особенности построения и проведения занятий оздоровительной направленности по методике «Стретчинг».
19. Особенности построения и проведения занятий оздоровительной направленности по методике «Шейпинг».
20. Особенности построения и проведения занятий оздоровительной направленности по методике «Пилатес».
21. Особенности построения и проведения занятий оздоровительной направленности ритмической и атлетической гимнастикой.
22. Место и роль аэробики К. Купера в оздоровлении различных категорий населения.
23. Особенности технологии построения и проведения занятий дыхательной гимнастикой, хатха-йогой, бодифлекс.
24. Особенности построения и проведения занятий аквафитнесом для различных категорий населения.
25. Особенности построения и проведения занятий по методике «Кроссфит» и «Табата» для различных категорий населения.
26. Особенности построения и проведения занятий по методике «Сайкл».
27. Показания и противопоказания к применению физических упражнений различной направленности для разных возрастных групп.
28. Влияние физических занятий на формирование опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению физических упражнений.
29. Особенности планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
30. Особенности планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с нарушением деятельности эндокринной системы.
31. Коррекция функционального состояния занимающихся, имеющих заболевания нервной системы.
32. Особенности планирования, организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц с нарушением зрения.

Критерии оценки устного ответа на зачете:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный и развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

1.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен)

2 семестр

1. Понятие «здоровье», «болезнь». Оздоровительная физическая культура.
2. Классификация средств, применяемых в ОФК.
3. Классификация физических упражнений по интенсивности выполнения нагрузки.
4. Оздоровительное значение атлетической гимнастики.
5. Оздоровительное значение ритмической гимнастики.
6. Оздоровительное значение физических упражнений. Плавание.
7. Оздоровительное значение велосипедных прогулок.
8. Оздоровительное значение спортивных игр.
9. Оздоровительное значение физических упражнений. Бег.
10. Оздоровительное влияние занятий лыжами на организм человека.
11. Оздоровительное значение катания на коньках и игр на льду.
12. Характеристика физической активности в раннем детстве.
13. Физическая активность детей младшего школьного возраста.
14. Физическая активность детей среднего школьного возраста.
15. Физическая активность детей старшего школьного возраста.
16. Характеристика физической активности подростков.
17. Физическая активность людей зрелого возраста. Направленность оздоровительных занятий.
18. Физическая активность людей пожилого возраста. Подбор упражнений при проведении оздоровительных занятий.
19. Классификация средств оздоровительной и спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки и тренировки оздоровительной направленности.
20. Элементы спортивных и подвижных игр, применяемых в ОФК.
21. Естественные факторы природы, как средства в ОФК.
22. Классификация физических упражнений по интенсивности выполнения нагрузки.
23. Классификация массажа, как средства и восстановления здоровья.
24. Дыхательные упражнения, их классификация и назначение в ОФК.
25. Классификация физических упражнений по характеру мышечного сокращения.
26. Оздоровительное значение физических упражнений. Общеразвивающая гимнастика.
27. Оздоровительное значение производственной гимнастики, краткая характеристика ее форм и видов.
28. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками по месту жительства и отдыха.
29. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками младшего, среднего и старшего возраста по месту учебы, жительства и отдыха на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.

30. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий со студенческой молодежью по месту учебы, жительства и отдыха на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
31. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий для лиц среднего и старшего возраста по месту работы, жительства и отдыха на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
32. Характеристика физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста по месту жительства и отдыха на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
33. Техника безопасности и профилактика травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий для различных категорий населения на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.

4 семестр

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Методическая последовательность овладения двигательным действием.
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
4. Общая характеристика упражнения как метода обучения.
5. Основные и вспомогательные средства и методы передачи информации в процессе обучения.
6. Использование интерактивных технологий при обучении технике выполнения физических упражнений различной направленности.
7. Изучение двигательного действия в целом и по частям. Соблюдение рациональной последовательности обучения технике физического упражнения.
8. Закон изменения скорости в развитии навыка.
9. Закон «плато» (задержки) в развитии двигательного навыка.
10. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.
11. Закон переноса двигательного навыка.
12. Зависимость процесса обучения от соотношения двигательных навыков и физических качеств.
13. Зависимость процесса обучения от сложности структуры двигательного действия.
14. Методика обучения технике передвижения на лыжах детей первого и второго детства.
15. Техническая подготовка в занятиях оздоровительной направленности с детьми подросткового и юношеского возраста на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
16. Совершенствование технической подготовленности в зрелом возрасте.
17. Рекомендации по физической активности при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
18. Обучение технике передвижения на лыжах занимающихся молодого, среднего и пожилого возраста.
19. Обучение технике плавания занимающихся молодого, среднего и пожилого возраста.
20. Особенности обучения технике двигательных действий лиц с отклонениями в состоянии здоровья на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
21. Методика обучения технике ходьбы и бега людей разного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
22. Обучение технике выполнения гимнастических упражнений.
23. Реализация принципов обучения на занятиях оздоровительной физической культурой.

24. Методика обучения технике игры в баскетбол, действия с мячом, перемещение по площадке, ловля мяча, броски мяча в корзину.
25. Методика обучения технике игры в волейбол, перемещение по площадке, подача, передача, удары по мячу.
26. Методика обучения технике игры в футбол – действия с мячом, перемещение по площадке, удары по мячу.
27. Обучение элементам подвижных игр на открытых спортивных площадках и крытых спортивных сооружениях.
28. Особенности применения средств и методов развития и совершенствования физических качеств в оздоровительной физической культуре.
29. Характеристика средств и методов развития силы в тренировке оздоровительной направленности для различных контингентов населения.
30. Особенности силовой подготовки различных групп населения.
31. Выносливость и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
32. Быстрота. Проявление скоростных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития быстроты.
33. Гибкость. Средства и методы развития и поддержания подвижности в суставах.
34. Ловкость и ее взаимосвязь с физическими качествами. Средства и методы развития ловкости.
35. Проявление координационных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития координационных способностей.
36. Взаимосвязь развития физических качеств с техникой двигательных действий.
37. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практике физического воспитания населения: структура и содержание.
38. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
39. Порядок организации медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
40. Особенности работы стационарных площадок для ГТО.
41. Базовые, дополнительные упражнения ГТО, их нормативы для разных возрастных групп.
42. Профессиональные компетенции инструктора по спорту.
43. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
44. Порядок регистрации участников и допуска к тестированию. Алгоритм получения медицинского допуска к сдаче норм ВФСК ГТО.
45. Методика подготовки различных категорий населения к сдаче норм ГТО обучение элементам техники легкой атлетики (беговые упражнения, прыжки, метания).
46. Подвижные игры, используемые на открытых спортивных площадках и в крытых спортивных сооружениях.

6 семестр

1. Характеристика оздоровительной и спортивной тренировки: цели, задачи; общие черты и основные отличия. Средства и методы.
2. Периодизация оздоровительной и спортивной тренировки. Периодизация (периоды, этапы, ступени) тренировки в ОЗФК.

3. Характеристика средств нормирования нагрузки в тренировке оздоровительной направленности.
4. Дозирование физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и физического состояния занимающихся.
5. Характер воздействия оздоровительной тренировки на организм занимающихся в зависимости от вида упражнений, структуры двигательного акта.
6. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Критерии эффективности оздоровительной тренировки.
7. Классификация средств оздоровительной и спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства тренировки.
8. Подводящие и общеразвивающие упражнения, направленные на освоение технических приемов и развитие физических качеств занимающихся.
9. Характеристика методов тренировки (непрерывного, интервального, равномерного, переменного, контрольного, игрового и т.д.), их применение в оздоровительной тренировке.
10. Круговая тренировка, характеристика, применение в занятиях по ОЗФК.
11. Особенности использования методов оздоровительной тренировки с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся
12. Построение, содержание, планирование оздоровительной тренировки. Документы планирования и учета.
13. Методика составления конспекта урока для групп оздоровительной направленности.
14. Составление рабочего плана для групп оздоровительной направленности.
15. Направленность тренировочного процесса в зависимости от периодов и этапов оздоровительной тренировки людей разного возраста
16. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий всей семьей. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
17. Документы планирования и учета при занятиях ОЗФК с различными категориями населения (документы средней школы, ПТУ, техникумов, ВУЗов, КФК).
18. Содержание и методика проведения самостоятельной оздоровительной тренировки.
19. Особенности проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
20. Программы физического воспитания населения (структура, задача, содержание по группам населения).
21. Формы и содержание занятий профессионально-прикладной физической подготовкой для основных профессиональных групп.
22. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
23. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с применением нагрузочных тестов
24. Оценка функций дыхания (определение частоты, глубины и минутного объема дыхания, жизненной емкости легких, функциональная проба Розенталя, проба Штанге, проба Генчи).
25. Оценка функционального состояния нервной системы (проба Ромберга, тест Яроцкого, пальцево-носовая проба, теппинг-тест, кинестетическая чувствительность).
26. Определение физического состояния по К. Куперу (12-минутный и 1,5-мильный тесты К. Купера).
27. Экспресс-метод определения физического состояния по Е. Пироговой и Л. Иващенко.
28. Контроль физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
29. Тесты для определения силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты, гибкости.

30. Задачи и основные типы физкультурно-оздоровительных центров. Оздоровительно-профилактические физкультурно-оздоровительных центры (структура, оборудование и организация работы).
31. Восстановительно-профилактические физкультурно-оздоровительных центры (структура, оборудование и организация работы).
32. Комплексные физкультурно-оздоровительных центры (структура, оборудование и организация работы).
33. Основные виды групп оздоровительной направленности. Порядок комплектования и организация работы оздоровительных групп.
34. Плановая деятельность и учет результатов работы физкультурно-оздоровительных групп.
35. Организация, задачи и содержание работы групп общей физической подготовки.
36. Организация, задачи и содержание работы групп здоровья, профилактической направленности и закаливания; любителей бега, скандинавской ходьбы.
37. Основы фитнес-тестирования. Интерпретация полученных данных и методика составления рекомендаций для самостоятельных и групповых занятий.
38. Методика составления индивидуальной программы тренировочных занятий различной направленности.
39. Составление плана-сценария для проведения физкультурно-оздоровительных праздников. Подготовка к массовому физкультурно-оздоровительному мероприятию.
40. Положение о мероприятии, выбор и согласование места и времени проведения, составление программы, оборудование места.
41. Организация и проведение "дней здоровья", спортивных вечеров, праздников, конкурсов, туристских слетов и других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
42. Технологии управления массой тела, компонентным составом, психоэмоциональным состоянием. Краткая их характеристика.
43. Фитнес-технологии, направленные на коррекцию компонентного состава и массы тела.
44. Фитнес-технологии, используемые для развития силовых способностей занимающихся.
45. Фитнес-технологии, направленные на коррекцию психоэмоционального состояния.
46. Характеристика фитнес-технологий, направленных на повышение возможностей кардио-респираторной системы занимающихся.
47. Характеристика фитнес-технологий при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.
48. Организация и методика проведение физкультурно-оздоровительных занятий всей семьей. Физкультурно- оздоровительные мероприятия.

8 семестр **(очная форма обучения)**

1. Методы изучения здоровья человека.
2. Здоровье, как психофизиологическое отражение образа жизни человека.
3. Основные требования к тестированию функционального состояния организма.
4. Методы тестирования темперамента, психического состояния и физической работоспособности человека.
5. Блочный принцип построения тренировки.
6. Выбор средств и методов физической подготовки дошкольников.
7. Выбор средств и методов физической подготовки школьников.
8. Выбор средств физической реабилитации школьников специальных медицинских групп.
9. Выбор средств и методов физической подготовки студентов.

10. Анатомо-физиологические, физиологические и психологические особенности девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин.
11. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми разного пола на разных этапах онтогенеза.
12. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма.
13. Виды спорта, рекомендуемые для занятий женщинам. Дозировка физической нагрузки в занятиях.
14. Учет физиологических особенностей женщин при проведении занятий с оздоровительной направленностью. Особенности развития физических качеств у женщин.
15. Средства и особенности проведения оздоровительных занятий с женщинами во время беременности.
16. Направленность тренировочного процесса в зависимости от периодов и этапов оздоровительной тренировки людей разного возраста
17. Документы планирования и учета при занятиях ОЗФК с различными категориями населения (документы средней школы, ПТУ, техникумов, ВУЗов, КФК).
18. Особенности проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
19. Понятие «инклюзивное» образование, «без барьерная» среда. Использование технических средств для обеспечения образовательного и тренировочного процессов в инклюзивном образовании.
21. Программы физического воспитания населения (структура, задача, содержание по группам населения). Краткая характеристика ФГОС по физической культуре по уровням образования.
22. Формы и содержание занятий профессионально-прикладной физической подготовкой для основных профессиональных групп.
23. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
24. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с применением нагрузочных тестов
25. Использование естественных факторов природы в физкультурно-оздоровительных технологиях.
26. Содержание и возможности оригинальных систем дыхательной гимнастики хатха-йоги, по Стрельниковой.
27. Методика проведения стретчинга.
28. Применение системы шейпинг в оздоровительных занятиях
29. Ритмическая и атлетическая гимнастика.
30. Место и роль аэробики К. Купера в оздоровлении населения.
31. Дыхательные технологии в оздоровительной физической культуре.
32. Принципы планирования НИР.
33. Методика выполнения квалификационных работ.
34. Разработка плана проведения исследования, подбор литературы, определение цели и задач работы, контингента испытуемых, места и времени проведения исследования, методов исследования, планирование эксперимента.
35. Методы исследования, используемые в области физкультурно-оздоровительных технологий.
36. Характеристика педагогических, биологических и социологических методов исследований.
37. Условия проведения исследований: модельный и лабораторный эксперимент.
38. Анализ и обработка полученных результатов практической части ВКР.

8 семестр (заочная форма обучения)

1. Методы изучения здоровья человека.
2. Здоровье, как психофизиологическое отражение образа жизни человека.
3. Основные требования к тестированию функционального состояния организма.
4. Методы тестирования темперамента, психического состояния и физической работоспособности человека.
5. Блочный принцип построения тренировки.
6. Выбор средств и методов физической подготовки дошкольников.
7. Выбор средств и методов физической подготовки школьников.
8. Выбор средств физической реабилитации школьников специальных медицинских групп.
9. Выбор средств и методов физической подготовки студентов.
10. Анатомо-физиологические, физиологические и психологические особенности девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин.
11. Методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми разного пола на разных этапах онтогенеза.
12. Влияние физических нагрузок на развитие женского организма.
13. Виды спорта, рекомендуемые для занятий женщинам. Дозировка физической нагрузки в занятиях.
14. Учет физиологических особенностей женщин при проведении занятий с оздоровительной направленностью. Особенности развития физических качеств у женщин.
15. Средства и особенности проведения оздоровительных занятий с женщинами во время беременности.
16. Направленность тренировочного процесса в зависимости от периодов и этапов оздоровительной тренировки людей разного возраста.
17. Документы планирования и учета при занятиях ОЗФК с различными категориями населения (документы средней школы, ПТУ, техникумов, ВУЗов, КФК).
18. Особенности проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
19. Программы физического воспитания населения (структура, задача, содержание по группам населения). Краткая характеристика ФГОС по физической культуре по уровням образования.
20. Формы и содержание занятий профессионально-прикладной физической подготовкой для основных профессиональных групп.
21. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
22. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с применением нагрузочных тестов
23. Использование естественных факторов природы в физкультурно-оздоровительных технологиях.
24. Содержание и возможности оригинальных систем дыхательной гимнастики хатха-йоги, по Стрельниковой.
25. Методика проведения стретчинга.
26. Применение системы шейпинг в оздоровительных занятиях
27. Ритмическая и атлетическая гимнастика.
28. Место и роль аэробики К. Купера в оздоровлении населения.
29. Дыхательные технологии в оздоровительной физической культуре.
30. Кейс: на основании анамнеза, перечислите, какие методы функциональной диагностики необходимо использовать, чтобы составить программу персональных занятий и/или групповых. Обоснуйте свой выбор.

9 семестр
(заочная форма обучения)

1. Основные требования к тестированию функционального состояния организма.
2. Принципы планирования НИР.
3. Методика выполнения квалификационных работ.
4. Разработка плана проведения исследования, подбор литературы, определение цели и задач работы, контингента испытуемых, места и времени проведения исследования, методов исследования, планирование эксперимента.
5. Методы исследования, используемые в области физкультурно-оздоровительных технологий.
6. Характеристика педагогических, биологических и социологических методов исследований.
7. Условия проведения исследований: модельный и лабораторный эксперимент. Анализ и обработка полученных результатов практической части ВКР.
8. Кейс: на основании анамнеза, перечислите, какие методы функциональной диагностики необходимо использовать, чтобы составить программу персональных занятий и/или групповых. Обоснуйте свой выбор.

Критерии оценки устного ответа на экзамене:

- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с применением гимнастической терминологии.
- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен грамотно. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.
- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.
- Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

1.3 Тестовые задания по дисциплине

Форма обучения очная

Раздел 1. Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Физкультурно-оздоровительные технологии это:	а) комплекс организационных мер и приемов использования специальных знаний, умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности; б) ряд мероприятий, направленных на восстановление здоровья и повышения спортивной квалификации спортсмена; в) система оздоровительных приемов, нацеленная на достижение максимального спортивного результата.
	Оздоровительная физическая культура это:	а) вид человеческой деятельности, который охватывает многообразие средств, методов, принципов, направленных на предупреждение заболеваний, укрепление и повышение уровня здоровья, развитие физических способностей, занимающихся; б) часть общей культуры человека, нацеленная на приобретение знаний и умений в области физической культуры; в) комплекс спортивных мероприятий, направленных на достижение рекордных результатов.
	Средствами в физкультурно-оздоровительных технологиях являются:	а) совокупность разнообразных видов двигательных, медико-биологических, психологических действий, технических устройств, направленных на улучшение и повышение работоспособности, уровня здоровья занимающихся; б) научные исследования, проводимые в области спортивной медицины, лечебной физической культуры, физической культуры и спорта; в) денежные отношения, направленные на развитие оздоровительной физической культуры.
	Физическая реабилитация это:	а) комплекс педагогических, психологических и других мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию утраченных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов; б) физическое развитие спортсменов и повышение их уровня здоровья; в) повышение спортивных результатов у занимающихся, предупреждение заболеваний и развитие физических качеств.
	Здоровый образ жизни это:	а) комплекс форм и способов повседневной жизни человека, направленных на укрепление и

	совершенствование резервных возможностей человеческого организма; б) регулярные занятия физической культурой и видами спорта; в) комплекс мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками, соблюдение режима труда, отдыха и питания.
Рациональный двигательный режим это:	а) необходимый и достаточный уровень двигательной активности человека в сочетании с активным отдыхом; б) уровень двигательной активности в сочетании с максимальными нагрузками; в) уровень двигательной активности с четким соблюдением режима дня.
Активный отдых это:	а) восстановление занимающихся с помощью средств физической культуры; б) восстановление занимающихся с помощью витаминных препаратов; в) восстановление занимающихся с помощью сна.
Под рекреацией понимают:	а) отдых, восстановление сил, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или спортивных соревнований; б) система оздоровительных мероприятий, направленная на возвращение больных к общественно-полезному труду; в) комплекс медицинских мероприятий, направленный на восстановление утраченных функций организма.
Гигиеническим факторам в оздоровительной физической культуре относят:	а) питание; б) форма физических упражнений; в) воздух.
Малоподвижный образ жизни характеризуется понятиями:	а) гипокинезия и гиподинамия; б) гипердинамия и гипотония; в) трудотерапия;
Физические упражнения представляют собой следующее:	а) двигательная активность, направленная на реализацию задач физической культуры в соответствии с закономерностями физического воспитания; б) общеукрепляющие упражнения, направленные на оздоровление и укрепление всего организма; в) специальные упражнения, действующие избирательно на определенную часть опорно-двигательного аппарата.
Средства физического воспитания условно делятся на следующие группы:	а) гигиенические факторы, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) физические упражнения, гигиенические факторы, фармакологические средства восстановления; в) элементы видов спорта, соревновательная деятельность, физическая реабилитация.
Корректирующие	а) упражнения, направленные на восстановление

упражнения это:	нормальной мышечной изотонии (тонуса); б) упражнения, действующие на определенные мышечные группы с помощью других мышечных групп; в) упражнения, связанные с улучшением функции дыхания.
Рефлекторные упражнения это:	а) упражнения, действующие на определенные мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп; б) упражнения, направленные на восстановление нормальной мышечной изотонии (тонуса); в) упражнения, связанные с улучшением функции дыхания.
Дыхательные упражнения это:	а) упражнения, связанные с улучшением функции дыхания; б) упражнения, действующие на определенные мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп; в) упражнения, направленные на восстановление нормальной мышечной изотонии (тонуса).
Педагогические средства включают в себя:	а) рациональное планирование занятий, правильное построение отдельных занятий, разработку специальных физических упражнений, программ и комплексов; б) снижение психологических воздействий на организм занимающихся, снятие состояний психической угнетенности; в) снятие состояния апатии и предстартовой лихорадки, восстановление затраченной энергии, восстановление организма занимающихся после физических нагрузок.
К оздоровительным силам природы относят:	а) солнце, воздух, вода; б) солнце, ветер, осадки; в) воздух, песок, температура.
Самоконтроль в оздоровительной физической культуре способствует:	а) предупреждению осложнений из-за физических перегрузок; б) восстановлению организма после физических нагрузок у занимающихся в группах здоровья; в) повышению уровня спортивного мастерства.
К объективным показателям самоконтроля относится:	а) артериальное давление; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
К субъективным показателям самоконтроля относится:	а) умственная и физическая работоспособность; б) частота сердечных сокращений; в) жизненная емкость легких; г) вес.
Онтогенез это:	а) индивидуальное развитие человека с момента рождения до старости; б) развитие группы людей разного пола и возраста;

	в) физическая подготовленность спортсмена.
Грудной возраст:	а) до 1 года; б) от 1 года до 2-х лет; в) от рождения до 2-х лет.
Дошкольный возраст:	а) 3 – 6 лет; б) 2 – 5 лет; в) 3 – 8 лет.
Младший школьный возраст:	а) 7 – 10 лет; б) 5 – 8 лет; в) 6 – 12 лет.
Подростковый возраст:	а) 11 – 14 лет; б) 9 – 13 лет; в) 10 – 16 лет.
Старший школьный возраст:	а) 15 – 17 лет; б) 14 – 19 лет; в) 13 – 18 лет.
Первый период зрелого возраста:	а) 18 – 35 лет; б) 20 – 27 лет; в) 25 – 30 лет.
Второй период зрелого возраста:	а) 36 – 55/60 лет; б) 40 – 55 лет; в) 45 – 60 лет.
Пожилой возраст:	а) 75 – 80 лет; б) 70 – 80 лет; в) 70 – 90 лет.
Физическая культура представляет собой:	а) часть человеческой культуры; б) учебный предмет в школе; в) выполнение упражнений; г) процесс совершенствования возможностей человека.
В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?	а) использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением; б) применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации; в) организация физкультурно-оздоровительных занятий с больными людьми в целях предупреждения вторичных заболеваний и отклонений.
Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?	а) способы организации учебно-воспитательного процесса; б) типы уроков; в) виды физкультурно-оздоровительной работы.
Физические упражнения	А) на глобальные; региональные; локальные

по аналитическому признаку делятся:	Б) прыжковые; В) скоростно-силовые; Г) скоростные
Физические упражнения по анатомическому признаку делятся:	А) по их воздействию на отдельные части тела (мышечные группы); Б) развитие выносливости; В) совершенствование координационных способностей.
Физические упражнения по влиянию на развитие двигательных качеств делятся на:	А) силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость, гибкость, координацию движений; Б) циклические упражнения; В) ациклические; Г) смешанные.
Циклические упражнения включают:	А) ходьбу, бег, плавание, передвижение на лыжах, коньках; Б) спортивные игры; В) элементы из видов единоборств.
Ациклические упражнения включают:	А) элементы из видов единоборств, тяжелой атлетики; Б) езду на велосипеде; В) греблю.
Упражнения смешанного типа это-	А) скоростные игры, элементы фигурного катания, акробатику; Б) Упражнения на снарядах (гимнастическом коне, брусьях, кольцах); В) бег на средние и короткие дистанции.
Специально-подготовительные упражнения направлены на:	А) развитие недостающих физических качеств при выполнении основного упражнения; Б) совершенствование техники действий; В) оздоровление и укрепление всего организма.
Активные упражнения это-	А) выполнение упражнений самим занимающимся; Б) выполнение упражнений с помощью другого человека; В) упражнения, направленные на усиление лимфо- и кровообращения.
Выполнение изометрических упражнений способствует:	А) интенсивному росту мышечной массы и силы; Б) развитию общей выносливости; В) совершенствованию координационных способностей.
Физическая активность это-	А) непосредственное выполнение упражнений в процессе занятий; Б) учеба в академии; В) передвижение к месту занятий.
Двигательная активность это-	А) сумма временных показателей использования различных средств физической культуры и физического труда (работа в огороде, работа по дому, учеба и т.д.); Б) занятия физическими упражнениями; В) время нахождения на работе, учебе.

Физическое состояние это: А) суммарное выражение совокупности показателей, характеризующих состояние и функционирование различных систем организма;
 Б) состояние сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
 В) оптимальное функционирование пищеварительной, выделительной и двигательной систем организма.

Раздел 2. Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:	а) быстроты реакции; б) координации движений; в) техники движений; г) скоростной силы.
	Основным элементом конькового хода (КХ) является:	а) отталкивание ребром лыжи; б) работа руками; в) работа туловищем.
	Техника полуконькового хода (ПКХ) подразумевает:	а) выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре; б) цикл хода составляет 2 шага, на каждый шаг выполняется отталкивание палками; в) цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками; г) ход спортсмена скользящей елочкой с большой частотой шагов.
	В технике одновременного одношажного конькового хода (ООКХ):	а) цикл хода составляет 2 шага, на каждый шаг выполняется отталкивание палками; б) выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре; в) ход спортсмена скользящей елочкой с большой частотой шагов; г) цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками.
	В технике одновременного двушажного конькового хода (ОДКХ):	а) цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками; б) ход спортсмена скользящей елочкой с большой частотой шагов; в) выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре; г) цикл хода составляет 2 шага, на каждый шаг выполняется отталкивание палками.
	В технике попеременного	а) ход спортсмена скользящей елочкой с

двушажного конькового хода (ПДКХ):

- большой частотой шагов;
- б) цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками;
- в) выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре;
- г) цикл хода составляет 2 шага, на каждый шаг выполняется отталкивание палками.

В высокой стойке лыжника:

- а) угол в коленном суставе составляет 160
- б) угол в коленном суставе составляет 140
- в) угол в коленном суставе составляет 120 – 130

В средней стойке лыжника:

- а) угол в коленном суставе составляет 140
- б) угол в коленном суставе составляет 160
- в) угол в коленном суставе составляет 120 – 130

В низкой стойке лыжника:

- а) угол в коленном суставе составляет 120 – 130
- б) угол в коленном суставе составляет 140
- в) угол в коленном суставе составляет 160

Техника игры в баскетбол включает в себя:

- а) правильное и качественное выполнение приемов – передача мяча, прием мяча, ведение мяча, броски в корзину, обманные движения, техника владения телом;
- б) удары по мячу ногой, головой;
- в) опека соперника.

Техника игры в волейбол включает в себя:

- а) правильное и качественное выполнение приемов – передача мяча, прием мяча, подачи и др.;
- б) броски мяча, задержка мяча и др.;
- в) знание правил игры.

Техника игры в футбол включает в себя:

- а) правильное и качественное выполнение приемов – удары по мячу ногой и головой, передача мяча, игра без мяча, остановка мяча и др.;
- б) игра рукой, толчок соперника;
- в) подножки, блокировка игрока.

Финты в спортивных играх - это:

- а) обманные движения, которые связаны с техникой владения мячом и без мяча;
- б) нарушение правил;
- в) смена скорости и направлений.

Основа техники движений - это:

- а) совокупность звеньев и черт структуры движений необходимых для решения двигательной задачи;
- б) наиболее важная часть способа выполнения двигательной задачи;
- в) отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники не принципиального характера.

Главное звено техники движения – это:	а) наиболее важная часть способа выполнения двигательной задачи; б) отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера; в) совокупность звеньев и черт структуры движений необходимых для решения двигательной задачи.
К деталям техники движений относят:	а) отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера; б) совокупность звеньев и черт структуры движений необходимых для решения двигательной задачи; в) наиболее важная часть способа выполнения двигательной задачи.

Раздел 3. Организация и проведение занятий с оздоровительной направленностью

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Конспект урока включает	А) подготовительную, основную и заключительную части урока, дату, время, место проведения занятий, задачи урока, материальное обеспечение Б) расписание занятий В) контингент занимающихся
	Проводя анализ занятия необходимо учитывать	А) действия преподавателя при построении группы для занятий, четкость формулирования задач урока соответствие упражнений в подготовительной части урока, основной части. Решение поставленных задач в занятии. Действия преподавателя при подведении итогов занятия Б) Максимальное увеличение нагрузки в подготовительной части занятия В) снижение нагрузки в основной части занятия
	Правильный выбор спортивного инвентаря и его подготовка к занятиям способствуют:	а) профилактике травматизма, повышению интереса к занятиям спортом; б) выбор спортивного стиля спортсмена; в) нестандартному мышлению занимающихся.
	Подготовка спортивного оружия. Чистка и смазка винтовки проводится:	а) перед и после стрельбы; б) перед стрельбой; в) после стрельбы.
	Подготовка лыж к занятиям. Длина лыж должна быть:	а) больше роста спортсмена на 10 – 20 см; б) больше роста спортсмена на 20 – 30 см; в) ниже роста спортсмена.

Преподаватель в процессе занятий или обучения упражнениям должен учитывать:

- а) возраст занимающегося, метеоусловия, время суток, условие проведения занятий, социальные и научно-технические условия;
- б) пол занимающегося, их увлечения;
- в) климатические условия, аномальные явления.

В помещении следует учитывать санитарно-гигиенические нормы:

- а) цвет стен, чистота помещений, качество инвентаря;
- б) красочность окружающего пейзажа, рельеф местности;
- в) техника безопасности.

К условиям мест проведения занятий относятся ряд факторов:

- а) освещение, покрытие площадки, шум, вентиляция, температурные нормы;
- б) ремонт спортивных сооружений;
- в) влажная уборка.

Разминка это:

- а) ряд упражнений, направленных для разогрева мышечно-связочного аппарата;
- б) ряд упражнений, направленных на восстановление ЧСС и дыхания;
- в) ряд упражнений направленных для выполнения задач в основной части занятия.

Подготовительная часть занятия направлена на:

- а) формирование адекватной смысловой установки на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить оптимальное встраивание систем организма в соответствии с требованиями деятельности;
- б) реализацию задач и целей занятия направленных на разучивание двигательных действий, развитие физических качеств и воздействие на функциональные свойства организма занимающихся;
- в) переключение организма на восстановительный режим функционирования, направленное на эффект активного отдыха с использованием дыхательных и релаксационных упражнений и упражнений на растяжку.

Заключительная часть занятия направлена на:

- а) переключение организма на восстановительный режим функционирования, направленное на эффект активного отдыха с использованием дыхательных и релаксационных упражнений и упражнений на растяжку
- б) формирование адекватной смысловой установки на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-

волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить оптимальное вращивание систем организма в соответствии с требованиями деятельности;

в) реализацию задач и целей занятия направленных на разучивание двигательных действий, развитие физических качеств и воздействие на функциональные свойства организма занимающихся.

При определении общей плотности урока учитывается:

- а) вся полезная деятельность учителя и учащихся;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. на физическую нагрузку;
- в) время, затраченное на одну из частей занятия.

При определении моторной плотности урока учитывается:

- а) время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. на физическую нагрузку;
- б) вся полезная деятельность учителя и учащихся;
- в) время, затраченное на одну из частей занятия.

Способами повышения моторной плотности являются:

- а) применение нестандартного, универсального спортивного оборудования и проведение круговых тренировок;
- б) отвлечение преподавателя от проведения занятий по уважительным и неуважительным причинам;
- в) проведение занятия с нагрузкой в зоне аэробного энергообеспечения.

Моторная плотность определяется по формуле:

- а) $MПУ = ВДА (ученика) / ВУ \times 100\%$;
- б) $W = 1,33 \times P \times h \times n$;
- в) $АДср = АДдиаст + (АДдиаст - АДдиаст)/3$

Пульсометрия – это:

- а) определение частоты сердечного ритма, необходимое для оценки степени функционального напряжения организма, степени тяжести и напряженности трудового процесса;
- б) определение частоты дыхания, необходимое для оценки жизненного объема легких;
- в) метод, который определяет физическое развитие спортсмена.

Под педагогическим анализом занятия понимают:

- а) сознательную и систематическую деятельность преподавателя, направленную на детальный разбор учебных занятий, что способствует улучшению системы

физического воспитания;
б) несознательную и периодическую деятельность преподавателя, направленную на оценку действий учащихся;
в) деятельность учителя, направленную на психическое развитие учащихся.

Под анализом подготовительной части урока понимают:

а) оценку подготовки и начала урока, объяснение и показ физических упражнений, лично преподавателя, соответствие нагрузки возрасту и подготовленности занимающихся, формирование осанки, контроль за дыханием, продолжительностью части урока и ее педагогический эффект;
б) оптимальность выбора средств и методов решения главных педагогических задач, вычленение существенного в обучении, словесные, наглядные и практические методы обучения двигательным действиям и их эффективность, исправление общих и индивидуальных ошибок (дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся), обеспечение страховки и безопасности урока, проведение подвижной игры, связь игры с уроком, воспитание физических качеств, физиологическая нагрузка учеников, организационные моменты, продолжительность части урока и ее эффективность;
в) эффективность заключительных упражнений, направленность на снижение нагрузки до относительно спокойного состояния, подведение итогов, задание на дом, продолжительность части занятия.

Под анализом основной части урока понимают:

а) оптимальность выбора средств и методов решения главных педагогических задач, вычленение существенного в обучении, словесные, наглядные и практические методы обучения двигательным действиям и их эффективность, исправление общих и индивидуальных ошибок (дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся), обеспечение страховки и безопасности урока, проведение подвижной игры, связь игры с уроком, воспитание физических качеств, физиологическая нагрузка учеников, организационные моменты, продолжительность части урока и ее эффективность;
б) оценку подготовки и начала урока,

объяснение и показ физических упражнений, лично преподавателя, соответствие нагрузки возрасту и подготовленности занимающихся, формирование осанки, контроль за дыханием, продолжительностью части урока и ее педагогический эффект;

в) эффективность заключительных упражнений, направленность на снижение нагрузки до относительно спокойного состояния, подведение итогов, задание на дом, продолжительность части занятия.

Под анализом заключительной части урока понимают:

а) эффективность заключительных упражнений, направленность на снижение нагрузки до относительно спокойного состояния, подведение итогов, задание на дом, продолжительность части занятия;

б) оценку подготовки и начала урока, объяснение и показ физических упражнений, лично преподавателя, соответствие нагрузки возрасту и подготовленности занимающихся, формирование осанки, контроль за дыханием, продолжительностью части урока и ее педагогический эффект;

в) оптимальность выбора средств и методов решения главных педагогических задач, вычленение существенного в обучении, словесные, наглядные и практические методы обучения двигательным действиям и их эффективность, исправление общих и индивидуальных ошибок (дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся), обеспечение страховки и безопасности урока, проведение подвижной игры, связь игры с уроком, воспитание физических качеств, физиологическая нагрузка учеников, организационные моменты, продолжительность части урока и ее эффективность.

Анализ результатов урока предполагает:

а) оздоровительное, образовательное и воспитательное значение, оптимизацию и интенсификацию занимающихся, самооценку занятия, выводов и пожеланий;

б) физическое развитие занимающихся;

в) эффективность соревновательной деятельности учащихся.

Хронометрирование урока проводится по следующим видам деятельности преподавателя и учащихся:

а) выполнение учеником упражнений; слушание (объяснение) учителя, наблюдение (показ) за выполнением упражнений; отдых, ожидание учеником выполнения очередного

задания; перестроения, подготовка мест для занятий, уборка оборудования, инвентаря; простой по вине преподавателя;
б) выполняемая работа учащихся в течение учебного дня;
в) выполнение преподавателем и учениками всего одной из частей занятия.

К выполнению упражнений учеником относят:

а) процесс проведения хронометража, где определяется точное время выполнения учащимся всех упражнений на уроке с целью решения задач частей и всего урока;
б) объяснения, указания, исправление ошибок занимающихся, показ упражнений учителем, пояснительные наблюдения за выполнением упражнений, контроль за деятельностью педагога;
в) ожидание учеником очередного задания педагога, кратковременный отдых, предоставленный с целью регулирования физической нагрузки;
г) опоздание группы к началу занятия, приведение в порядок неисправного оборудования и инвентаря, т.е. всё то, что может быть устранено в результате заранее продуманных действий преподавателя.

К слушанию преподавателя (объяснение) и наблюдению (показ) относят:

а) объяснения, указания, исправление ошибок занимающихся, показ упражнений учителем, пояснительные наблюдения за выполнением упражнений, контроль за деятельностью педагога;
б) ожидание учеником очередного задания педагога, кратковременный отдых, предоставленный с целью регулирования физической нагрузки;
в) процесс проведения хронометража, где определяется точное время выполнения учащимся всех упражнений на уроке с целью решения задач частей и всего урока;
г) опоздание группы к началу занятия, приведение в порядок неисправного оборудования и инвентаря, т.е. всё то, что может быть устранено в результате заранее продуманных действий преподавателя.

К отдыху и ожиданию очередного задания относят:

а) ожидание учеником очередного задания педагога, кратковременный отдых, предоставленный с целью регулирования физической нагрузки;
б) процесс проведения хронометража, где определяется точное время выполнения учащимся всех упражнений на уроке с целью

решения задач частей и всего урока;
 в) опоздание группы к началу занятия, приведение в порядок неисправного оборудования и инвентаря, т.е. всё то, что может быть устранено в результате заранее продуманных действий преподавателя;
 г) объяснения, указания, исправление ошибок занимающихся, показ упражнений учителем, пояснительные наблюдения за выполнением упражнений, контроль за деятельностью педагога.

К простому по вине преподавателя относят:

а) опоздание группы к началу занятия, приведение в порядок неисправного оборудования и инвентаря, т.е. всё то, что должно быть устранено в результате заранее продуманных действий преподавателя;
 б) процесс проведения хронометража, где определяется точное время выполнения учащимся всех упражнений на уроке с целью решения задач частей и всего урока;
 в) объяснения, указания, исправление ошибок занимающихся, показ упражнений учителем, пояснительные наблюдения за выполнением упражнений, контроль за деятельностью педагога;
 г) ожидание учеником очередного задания педагога, кратковременный отдых, предоставленный с целью регулирования физической нагрузки.

Раздел 4. Основы обучения технике физических упражнений в оздоровительной физической культуре

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:	а) следуют указаниям преподавателя; б) переоценивают свои возможности; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
	Основу двигательных способностей составляют:	а) физические качества и двигательные умения; б) двигательные автоматизмы; в) сила, быстрота, выносливость; г) гибкость и координированность.
	Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:	а) физического воспитания; б) физического развития; в) физической культуры; г) физического совершенствования.
	Названию какого из направлений	а) базовое направление; б) профессионально-прикладное направление;

отечественной системы физического воспитания соответствует следующее краткое определение: «Учебно-воспитательный процесс по физической культуре, организуемый в учебных заведениях всех уровней и типов» это:

- в) спортивное направление;
- г) лечебно-реабилитационное направление;
- д) массовое оздоровительно - рекреативное направление.

Названию какого из направлений отечественной системы физического воспитания соответствует следующее краткое определение: «Физическое воспитание, осуществляемое с учетом особенностей профессиональной деятельности индивида» это:

- а) профессионально-прикладное направление;
- б) спортивное направление;
- в) базовое направление;
- г) лечебно-реабилитационное направление;
- д) массовое оздоровительно-рекреативное направление.

Названию какого из направлений отечественной системы физического воспитания соответствует следующее краткое определение: «Физическое воспитание со спортивной направленностью, обеспечивающее удовлетворение потребностей в занятиях избранным видом спорта» это:

- а) спортивное направление;
- б) базовое направление;
- в) профессионально-прикладное направление;
- г) массовое оздоровительно-рекреативное направление;
- д) лечебно-реабилитационное направление.

Названию какого из направлений отечественной системы физического воспитания соответствует следующее краткое определение: «Занятия физическими упражнениями, организуемые с целью восстановления работоспособности после интенсивной трудовой или спортивной деятельности» это:

- а) лечебно-реабилитационное направление;
- б) массовое оздоровительно-рекреативное направление;
- в) профессионально-прикладное направление;
- г) базовое направление;
- д) спортивное направление.

Определение техники выполнения упражнений в ФОТ	А) система движений, направленных на оптимальное функционирование систем организма (дыхательной, С.-С.С., нервной и т.д.) Б) система движений, направленная на достижение спортивных результатов В) установление рекордных результатов.
Основные элементы техники способов передвижения на лыжах, применяемых в оздоровительных занятиях	А) основная стойка, толчок ногами и руками, подседание, пережат, скольжение на одной лыже Б) спуск с гор В) преодоление подъемов.
Фазы техники бега на короткие дистанции, применяемые в оздоровительных занятиях	А) старт, стартовый (разгон) разбег, бег по дистанции, финиширование Б) толчок ногой В) полет и фаза опора
Фазы техники метаний, применяемые в оздоровительной тренировке	А) способы держания снаряда, разбег (предварительная и заключительная часть), бросковые шаги, финальное усилие, торможение после броска Б) старт, стартовый разбег В) бег по дистанции, финиширование
Фазы техники плавания кролем на груди, применяемые в оздоровительном занятии	А) положение тела в воде, вход руки в воду (захват), гребок рукой (подтягивание и отталкивание), выход руки из воды, движение руки над водой, движение ногами, дыхание; Б) резкий поворот туловища относительно продольной оси тела; В) дыхание: спокойно, глубоко и без натуживания.
Метод и прием формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах: показ упражнений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь преподавателя	а) наглядный; б) словесный; в) практический.
Метод и прием формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах: описание движений, объяснения, рассказ, беседа, указания	а) словесный; б) практический; в) наглядный.
Метод и прием формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах: повторение движений, применения элементов	а) практический; б) словесный; в) наглядный.

соревнований

Игровые упражнения
должны отвечать:

- а) задачам воспитания и обучения;
- б) задачам расслабления и отдыха;
- в) задачам достижения высокого результата.

Навык – это:

- а) способность выполнять действия автоматизировано;
- б) способность выполнять действия по элементам;
- в) способность выполнять действия хаотично.

Умственные (сенсорные)
навыки – это:

- а) навыки восприятия, сравнения;
- б) навыки дисциплины;
- в) навыки подавления эмоций.

Волевые навыки – это:

- а) навыки дисциплины, навыки подавления эмоций.
- б) навыки восприятия, сравнения;
- в) навыки лени.

Обучение – это:

- а) целенаправленный, систематический и организационный процесс формирования и развития необходимых качеств;
- б) деятельность обучаемого по овладению знаниями и умениями, навыками;
- в) педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельности занимающихся.

Учение – это:

- а) деятельность обучаемого по овладению знаниями и умениями, навыками;
- б) целенаправленный, систематический и организационный процесс формирования и развития необходимых качеств;
- в) педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельности занимающихся.

Преподавание – это:

- а) педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельности занимающихся;
- б) деятельность обучаемого по овладению знаниями и умениями, навыками;
- в) целенаправленный, систематический и организационный процесс формирования и развития необходимых качеств.

Цель этапа начального
разучивания:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) сформировать полноценное двигательное умение;
- в) двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Цель этапа углубленного
разучивания:

- а) сформировать полноценное двигательное умение;
- б) двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования;
- в) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Цель этапа закрепления и

- а) двигательное умение перевести в навык, обладающий

дальнейшего совершенствования:	возможностью его целевого использования; б) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах; в) сформировать полноценное двигательное умение.
Обучение, организуемое другим лицом:	а) тренером-педагогом; б) при помощи технических устройств; в) с помощью приборов.
К методическим принципам обучения относят:	а) сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность, прочность, постепенное повышение требований. б) безответственность, резкое повышение физических нагрузок. в) недоступность к изучаемому материалу, волнообразное повышение нагрузок.
Сознательность и активность – это:	а) составление конкретных задач, указания средств для их решения, приучение к самостоятельным действиям, правильное оценивание выполнения движений, объяснение ошибок, с указаниями путей их предупреждения; б) показ упражнений, правильно применяя образные сравнения, выделение главных фаз и узловых элементов, использование наглядных пособий, слайдов, плакатов; в) учитывание и соблюдение оптимальных мер доступности при обучении конкретному упражнению, строгое учитывание индивидуальных особенностей занимающихся, пола, возраста, состояния здоровья, уровня общей и специальной подготовленности.
Наглядность – это:	а) показ упражнений, правильно применяя образные сравнения, выделение главных фаз и узловых элементов, использование наглядных пособий, слайдов, плакатов; б) составление конкретных задач, указания средств для их решения, приучение к самостоятельным действиям, правильное оценивание выполнения движений, объяснение ошибок, с указаниями путей их предупреждения; в) учитывание и соблюдение оптимальных мер доступности при обучении конкретному упражнению, строгое учитывание индивидуальных особенностей занимающихся, пола, возраста, состояния здоровья, уровня общей и специальной подготовленности.
Доступность и индивидуализация – это:	а) учитывание и соблюдение оптимальных мер доступности при обучении конкретному упражнению, строгое учитывание индивидуальных особенностей занимающихся, пола, возраста, состояния здоровья, уровня общей и специальной подготовленности; б) составление конкретных задач, указания средств для их решения, приучение к самостоятельным действиям, правильное оценивание выполнения движений, объяснение ошибок, с указаниями путей их предупреждения; в) показ упражнений правильно применяя образные сравнения, выделение главных фаз и узловых элементов, использование наглядных пособий, слайдов, плакатов.

Систематичность – это:

- а) решение задач обучения по пути от главного к второстепенному, от простого к сложному; соблюдение определенной последовательности и преемственности в обучении, последовательность и объективность в требованиях к занимающимся;
- б) соблюдение необходимости регулярного повышения сложного упражнения и обновление заданий с тенденцией к росту нагрузок; регулярность занятий с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха, переключением деятельности занимающихся;
- в) закрепление изучаемого упражнения многократным повторением, разделяя оптимальную частоту и длительность интервалов отдыха, регулярное использование контроля за процессом обучения.

Постепенное повышение требований – это:

- а) соблюдение необходимости регулярного повышения сложного упражнения и обновление заданий с тенденцией к росту нагрузок; регулярность занятий с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха, переключением деятельности занимающихся;
- а) решение задач обучения по пути от главного к второстепенному, от простого к сложному; соблюдение определенной последовательности и преемственности в обучении, последовательность и объективность в требованиях к занимающимся;
- в) закрепление изучаемого упражнения многократным повторением, разделяя оптимальную частоту и длительность интервалов отдыха, регулярное использование контроля за процессом обучения.

Прочность – это:

- а) закрепление изучаемого упражнения многократным повторением, разделяя оптимальную частоту и длительность интервалов отдыха, регулярное использование контроля за процессом обучения.
- б) соблюдение необходимости регулярного повышения сложного упражнения и обновление заданий с тенденцией к росту нагрузок; регулярность занятий с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха, переключением деятельности занимающихся;
- в) решение задач обучения по пути от главного к второстепенному, от простого к сложному; соблюдение определенной последовательности и преемственности в обучении, последовательность и объективность в требованиях к занимающимся.

В процессе обучения необходимо решить следующие задачи:

- а) подготовить занимающихся к изучению данного вида спорта, вооружить их знаниями и умениями, навыками необходимыми для овладения техникой вида; овладение основами техники изучаемого упражнения, добиться прочности усвоения навыков, овладения двигательными умениями и навыками необходимыми в спортивной и трудовой деятельности;
- б) подготовить занимающихся к изучению элементов видов спорта, не уделять внимания изучению техники видов спорта;
- в) изучать технику и тактику видов спорта, не добиваться

При оценке выполнения упражнения необходимо учитывать следующее:	прочности усвоения навыков. а) правильность исходного положения, форму и согласованность движений; направление и амплитуду движений, характер усилий в главной фазе упражнения, правильность ритмической структуры упражнения; б) правильность позы занимающегося, рассогласованности действий; в) характер усилий в основных опорных точках.
Сообщая оценку педагог должен:	а) указать на положительные стороны и недостатки в выполнении упражнения, наметить путь исправления ошибок; б) поощрить за правильные действия, не обращать внимания на недостатки при выполнении упражнений; в) наказывать за допущенные ошибки.
Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности: б), в), г), а)	а) формирование у занимающихся положительных эмоций; б) формирование знаний о сущности двигательного действия; в) создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой основной опорной точке (ООТ); г) освоение изучаемого двигательного действия в целом.
Положительный перенос при формировании навыка – это:	а) взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс нового навыка; б) взаимодействие навыков, когда наоборот уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка; в) взаимодействие навыков, приводящая к положительному результату.
Отрицательный перенос при формировании навыка – это:	а) взаимодействие навыков, когда наоборот уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка; б) взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс нового навыка; в) взаимодействие навыков, приводящая к отрицательному результату.
ООТ – это:	а) основные опорные точки; б) основы общей теории; в) основы общей тренировки.
ООД – это:	а) ориентированная основа действия; б) основное ориентировочное движение; в) основы общей дисциплины.
«Плато» - это:	а) временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка; б) постоянное прогрессирование формирования двигательного навыка; в) снижение прогрессирования формирования двигательного навыка.
Деавтоматизация – это:	а) постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности; б) краткосрочное затухание навыка при перерыве в деятельности;

При образовании двигательного навыка слуховой анализатор:	в) полное затухание навыка при перерыве в деятельности; а) воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы; б) уточняет направления, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам; в) воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя сигналы в двигательные центры.
При образовании двигательного навыка зрительный анализатор:	а) уточняет направления, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам; б) воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя сигналы в двигательные центры; в) воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.
При образовании двигательного навыка двигательный анализатор:	а) воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя сигналы в двигательные центры; б) уточняет направления, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам; в) воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.
При образовании двигательного навыка вестибулярный анализатор:	а) воспринимает механическое воздействие внешних сил в зависимости от положения, направления скорости движения головы; б) механические и температурные воздействия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом; в) уточняет направления, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам.
Оценка техники выполняемого упражнения на «отлично»:	а) упражнение выполнено согласованно, точно по направлению и амплитуде, с оптимальным усилием и правильным ритмом; б) упражнение выполнено правильно по форме и согласованно с некоторыми нарушениями ритма; в) упражнение выполняется правильно по общей схеме, но с отдельными ошибками по форме и структуре движения.
Оценка техники выполняемого упражнения на «хорошо»:	а) упражнение выполнено правильно по форме и согласованно с некоторыми нарушениями ритма; б) упражнение выполнено согласованно, точно по направлению и амплитуде, с оптимальным усилием и правильным ритмом; в) упражнение выполняется правильно по общей схеме, но с отдельными ошибками по форме и структуре движения.
Оценка техники выполняемого упражнения на	а) упражнение выполняется правильно по общей схеме, но с отдельными ошибками по форме и структуре движения;

«удовлетворительно»:	б) упражнение выполнено правильно по форме и согласованно с некоторыми нарушениями ритма; в) упражнение выполнено согласованно, точно по направлению и амплитуде, с оптимальным усилием и правильным ритмом.
Оценка выполненного упражнения на «неудовлетворительно»:	а) движение выполняется со многими грубыми ошибками; б) упражнение выполнено правильно по форме и согласованно с некоторыми нарушениями ритма; в) упражнение выполнено согласованно, точно по направлению и амплитуде, с оптимальным усилием и правильным ритмом.
Главная задача при спусках со склонов:	а) сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия; б) применять прыжки с фазой полета; в) избегать наезда на препятствие.
Фазы техники бега:	а) старт, разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка за линией финиша; б) разбег, бег по дистанции, финиширование; в) бег по дистанции, остановка за линией финиша.
Цикл движения ног в беге:	а) двойной шаг; б) тройной шаг; в) прыжками.
Ответственность за организацию и методику проведения занятий лежит на:	а) тренере-преподавателе; б) руководителе учебного заведения; в) родителях.
Преподаватель обязан:	а) заранее продумать и подготовить содержание каждого урока, проверить место проведения урока, исправность инвентаря, наличие спортивной формы, строго следить за техникой безопасности, дисциплиной, соблюдать принципы в планировании нагрузки; б) пользоваться конспектом урока, добиваться правильности выполнения упражнений, не обращать внимания на технику безопасности и дисциплину; в) оставлять занимающихся без присмотра.
При проведении занятий по лыжному спорту необходимо соблюдать:	а) правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха; б) распорядок дня и режима питания; в) правила учебного заведения.
Опасные факторы при проведении занятий по лыжному спорту:	а) обморожение при ветре 1,5–2 м/сек и температуре воздуха ниже 20 С°, травмы при ненадежном креплении лыж к обуви, потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок, травмы при падении во время спуска с горы; б) нахождение на воздухе при температуре ниже 20 С°; в) индивидуальные занятия по лыжному спорту.
При проведении занятий по лыжному спорту при себе иметь:	а) медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах; б) средства связи; в) сухой паек, чай, кофе.
При несчастном случае преподаватель обязан	а) сообщить о несчастном случае администрации учреждения;

немедленно:	б) самостоятельно разобраться в сложившейся ситуации; в) не сообщать о случившемся.
При неисправности лыжного инвентаря необходимо:	а) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю; б) продолжить движение на лыжах; в) самостоятельно покинуть место проведения занятий.
В процессе занятий по лыжному спорту обучающиеся должны:	а) соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены б) не соблюдать установленные правила. в) устанавливать собственные правила проведения занятий.
Обучающиеся, допустившие нарушения инструкции по охране труда:	а) привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж; б) остаются без внимания со стороны преподавателя в) внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности не проводится.
Требования безопасности перед началом занятий по лыжному спорту:	а) проверить состояние экипировки обучающихся, исправность лыжного инвентаря, подогнать крепления лыж к обуви, проверить подготовленность лыжни и трассы; б) следить друг за другом и сообщать учителю о нарушениях; в) не соблюдать правила техники безопасности.
Требования безопасности во время занятий по лыжному спорту:	а) соблюдать интервал при передвижении на лыжах по дистанции 3 – 4 метра, при спусках с горы не менее 30 метров; б) соблюдать интервал при передвижении на лыжах 15 – 20 метров, при спусках с горы не менее 50 метров; в) соблюдать интервал при передвижении на лыжах 10 метров, при спусках 100 метров.
Требования техники безопасности во время занятий по лыжному спорту:	а) после спуска с горы не останавливаться у подножия, во избежание столкновения с другими учащимися; б) разрешается стоять на спуске; в) разрешается подниматься вверх навстречу спускающимся.
Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжному спорту:	а) при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту образовательного учреждения; б) самовольно покинуть место занятий и заняться починкой инвентаря; в) сообщить о поломке инвентаря и ждать помощи.
При первых признаках обморожения или плохом самочувствии необходимо:	а) сообщить преподавателю; б) сообщить впереди идущему; в) продолжить передвижение на лыжах.
Требования безопасности по окончании занятий:	а) проверить по списку наличие всех обучающихся, убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь; б) заняться починкой инвентаря; в) указать на ошибки и выставить оценки.
К метеоусловиям влияющим на физические упражнения относятся:	а) температура, влажность воздуха, направление и сила ветра; б) температура воздуха, температура тела;

Самая высокая эффективность занятий физическими упражнениями наблюдается:	в) осадки и др. а) с 11.00 до 13.00; б) с 14.00 до 15.00; в) с 16.00 до 17.00.
Целесообразно проводить учебно-тренировочную работу не ранее, чем через:	а) 2 часа после подъема; б) 1 час после подъема; в) 30 мин. после подъема.
Чтобы избежать травмы необходимо:	а) посвящать занимающихся о профилактике травматизма, требовать выполнения правил техники безопасности; б) посвящать занимающихся о вреде курения; в) посвящать занимающихся о вреде наркомании.
Страховка это:	а) готовность тренера оказать помощь занимающимся при выполнении упражнения; б) способность занимающегося страховать себя, выходит из опасных положений во время выполнения упражнения; в) готовность третьего лица.
Самостраховка это:	а) способность занимающегося страховать себя, выходить из опасных положений во время выполнения упражнения; б) готовность тренера оказать помощь занимающимся при выполнении упражнения; в) готовность третьего лица.

Раздел 5. Теория и методика тренировки оздоровительной направленности

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Целью оздоровительной тренировки является:	а) использование физических нагрузок для поддержания уровня физической дееспособности и здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, компенсация недостатка двигательной активности; б) систематическое участие в соревнованиях и достижение рекордных результатов в одном из видов спорта; в) восстановление организма занимающихся оздоровительной физической культурой после полученных травм; г) разработка комплекса средств и методов для тренировки лиц, имеющих отклонение в состоянии здоровья.
	Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту принято обозначать как:	а) среднюю; б) малую; в) большую; г) высокую.
	Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в:	а) конце основной части занятия; б) середине основной части занятия; в) начале основной части занятия;

	г) конце подготовительной части занятия.
Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в:	а) начале основной части занятия; б) конце подготовительной части занятия; в) конце основной части занятия; г) середине основной части занятия.
Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:	а) физической подготовкой; б) тренировочным процессом; в) учебным процессом.
Какая физическая подготовка будет доминировать при планировании тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации?	а) специальная; б) разносторонняя; в) общая.
Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой;
Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:	а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) утомлением, возникающим в результате их выполнения; в) продолжительностью выполнения двигательных действий; г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?	а) не ниже 130 ударов в минуту; б) не выше 120 ударов в минуту; в) 70-80 ударов в минуту.
Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?	а) ЧСС (частота сердечных сокращений); б) ЖЕЛ (жизненная емкость легких); в) МПК (максимальное потребление кислорода).
Чем определяется объем нагрузки?	а) количеством выполненных упражнений, временем, километражем; б) показателями темпа, скорости движений, ускорения; в) величиной частоты сердечных сокращений.

Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется:

- а) силой;
- б) быстротой;
- в) выносливостью;
- г) гибкостью.

Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется:

- а) выносливостью;
- б) силой;
- в) быстротой;
- г) гибкостью.

Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется

- а) быстротой;
- б) силой;
- в) выносливостью;
- г) гибкостью.

Какая функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений?

- а) соревновательно – эталонная функция;
- б) спортивно-оздоровительная функция;
- в) коммуникативная функция.

Совершенствование общей физической подготовки направлено на:

- а) совершенствование двигательных качеств и физическое развитие занимающихся;
- б) изучение специальных упражнений и достижения высоких результатов;
- в) изучение и совершенствование подводящих упражнений.

Общеразвивающая гимнастика направлена на:

- А) развитие мышечной силы, укрепление суставов и поддержание их гибкости, увеличению хрящевой массы, повышение амортизационных свойства хряща; снижение нагрузки на костные суставные поверхности, предотвращение отложения солей;
- Б) развитие выносливости в беге;
- В) развитие прыгучести.

Влияние занятий утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой) на функционирование систем организма:

- А) ускоряет кровоток, ликвидирует застойные явления, эффективнее выводит конечные продукты обмена веществ, насыщает ткани кислородом, ускоряется моторика желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей, окончательно «просыпается» мозг;
- Б) повышается жизненная емкость легких;
- В) снижается артериальное давление.

Атлетическая гимнастика способствует:

- А) совершенствованию опорно-двигательного аппарата, гармоничному развитию тела, снижению избыточной массы тела, обеспечивает необходимый рост производительности сердца при больших нагрузках;
- Б) развитию аэробных способностей;
- В) координационных способностей и выносливости в циклических видах физических

упражнений.

Ритмическая гимнастика включает	А) художественную гимнастику, общеразвивающие упражнения, современные танцы, беговые движения, элементы гимнастики йогов; Б) бег на средние дистанции; В) бег на марофонские дистанции.
Влияние циклических видов физических упражнений на функциональные системы организма	А) стимулируют газообмен в легких, увеличивается экскурсия диафрагмы, обмен веществ, жизненная емкость легких, совершенствуется система терморегуляции и выделения, развивают выносливость Б) развивают максимальную силу мышц ног и туловища В) способствуют увеличению прыжка в длину
Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся	А) развивают подвижность, двигательные способности, стимулируют систему движения и кровообращения, воспитывают мышление, находчивость, коллективизм, общительность, товарищество, взаимопомощь Б) развивают силу мышц рук, пояса и туловища В) способствуют гармоничному развитию тела
Необходимость применения экспресс-метода определения уровня физического состояния по Е.Пироговой и Л.Иващенко	А) Для определения оптимальной физической нагрузки в занятиях на тренажерах (САТ) для различных возрастных групп Б) с целью повышения максимальной работоспособности В) достижение максимального спортивного результата
Физическая активность это:	А) непосредственное выполнение упражнений в процессе занятий Б) учеба в академии В) передвижение к месту занятий
Активные упражнения это:	А) выполнение упражнений самим занимающимся Б) выполнение упражнений с помощью другого человека В) улучшение лимфо- и кровообращения.
Специально-подготовительные упражнения направлены	А) на развитие физических качеств при выполнении основного упражнения Б) совершенствование техники действий В) оздоровление и укрепление всего организма
Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных	а) среднюю; б) малую; в) большую;

сокращений до 140-160 ударов в минуту принято обозначать как:

г) высокую.

Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений при 170 ударов в минуту принято обозначать как:

а) высокую;
в) малую;
г) среднюю.

Под «силой» понимают:

а) способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им;
б) способность экстренно реагировать в ситуациях требующих срочных двигательных реакций и обеспечивать скоротечность организменных процессов от которых зависит скоростные характеристики движений;
в) комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению.

Под «быстротой» понимают:

а) способность экстренно реагировать в ситуациях требующих срочных двигательных реакций и обеспечивать скоротечность организменных процессов от которых зависит скоростные характеристики движений;
б) способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им;
в) комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению.

Под «выносливостью» подразумевают:

а) комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению;
б) способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им;
в) способность экстренно реагировать в ситуациях требующих срочных двигательных реакций и обеспечивать скоротечность организменных процессов от которых зависит скоростные характеристики движений.

Под «тактикой» принято понимать:

а) целенаправленные способы объединения и реализации двигательных действий для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, характеристик подготовленности спортсменов, условий среды;

	б) высший уровень занятий и практическая деятельность, обеспечивающая достижение заданных целей на основе реализации соответствующих задач, выбора форм, средств, путей и методов решения; в) процесс принятия решения на основании анализа ситуации спортивного поединка.
Под «стратегией» принято понимать:	а) высший уровень занятий и практическая деятельность, обеспечивающая достижение заданных целей на основе реализации соответствующих задач, выбора форм, средств, путей и методов решения; б) процесс принятия решения на основании анализа ситуации спортивного поединка; в) целенаправленные способы объединения и реализации двигательных действий для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, характеристик подготовленности спортсменов, условий среды.
В области технического совершенствования задачами являются:	а) создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники, освоение новых приемов и элементов, обеспечение ее вариативности, адекватности, устойчивости к действию сбивающих факторов; б) анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики; в) повышение уровня возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, совершенствовать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость и др.; г) воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и специальных психических функций спортсмена, уметь управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.
Тактическое совершенствование предполагает:	а) анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики; б) воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и специальных психических функций спортсмена, уметь управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности; в) создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной

техники, освоение новых приемов и элементов, обеспечение ее вариативности, адекватности, устойчивости к действию сбивающих факторов;
г) повышение уровня возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, совершенствовать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость и др.

Основная часть занятия направлена на:

а) реализацию задач и целей занятия направленных на разучивание двигательных действий, развитие физических качеств и воздействие на функциональные свойства организма занимающихся;
б) переключение организма на восстановительный режим функционирования, направленное на эффект активного отдыха с использованием дыхательных и релаксационных упражнений и упражнений на растяжку;
в)) формирование адекватной смысловой установки на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-волевые факторы поведения занимающихся, обеспечить оптимальное вработывание систем организма в соответствии с требованиями деятельности.

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо:

а) повышение уровня возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, совершенствовать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость и др.;

б) воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и специальных психических функций спортсмена, уметь управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности;

в) создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники, освоение новых приемов и элементов, обеспечение ее вариативности, адекватности, устойчивости к действию сбивающих факторов;

г) анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики.

В процессе психологической подготовки необходимо:

а) воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и специальных психических функций спортсмена, уметь управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности;

б) повышение уровня возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, совершенствовать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость и др.;

в) создание нужных представлений о спортивной технике, овладение необходимыми умениями и навыками, усовершенствование спортивной техники, освоение новых приемов и элементов, обеспечение ее вариативности, адекватности, устойчивости к действию сбивающих факторов;

г) анализ особенностей предстоящих соревнований, состава соперников и разработку оптимальной тактики.

К обще подготовительным упражнениям относятся:

а) упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;

б) упражнения, которые предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности;

в) упражнения, которые занимают центральное место в системе тренировки и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

г) упражнения, которые предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

К вспомогательным упражнениям относятся:

а) упражнения, которые предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности;

б) упражнения, которые занимают центральное место в системе тренировки и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

в) упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;

г) упражнения, которые предполагают

выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

К специально-подготовительным упражнениям относятся:

- а) упражнения, которые занимают центральное место в системе тренировки и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- б) упражнения, которые предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований;
- в) упражнения, которые предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности;
- г) упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

К соревновательным упражнениям относятся:

- а) упражнения, которые предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований;
- б) упражнения, которые занимают центральное место в системе тренировки и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- в) упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена;
- г) упражнения, которые предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Целью спортивной подготовки является:

- а) достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической, психологической подготовленности и максимально высоких результатов в соревновательной деятельности;
- б) нацеленность спортсмена на финансовый

	достаток; в) достижение хорошей физической формы.
В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:	а) оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое; б) спортивное с направленностью на достижение максимального результата; в) профессиональный спорт.
Оздоровительно-рекреативная физическая культура - это:	а) активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания после тренировочных занятий и соревнований; б) специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и т.д.; в) восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.
Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это:	а) специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и т.д.; б) восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм; в) активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания после тренировочных занятий и соревнований.
Спортивно-реабилитационная физическая культура – это:	а) восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм; б) активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания после тренировочных занятий и соревнований; в) специально направленное использование физических упражнений в качестве средств

	лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и т.д.
Гигиеническая физическая культура – это:	а) различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками; б) формы физической культуры, связанные с большой нагрузкой; в) спортивные соревнования.
Основной направленностью оздоровительной физической культуры считают:	а) повышение функционального состояния организма и физической подготовленности с выраженной аэробной направленностью; б) повышение спортивной квалификации спортсмена; в) восстановление организма средствами закаливания.
Экономизирующий эффект в совершенствовании адаптационно-регуляторных механизмов при оздоровительной тренировке определяет:	а) уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.; б) активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.; в) рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.
Антигипоксический эффект в совершенствовании адаптационно-регуляторных механизмов при оздоровительной тренировке определяет:	а) улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.; б) уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.; в) рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.
Антистрессовый эффект в совершенствовании адаптационно-регуляторных механизмов при оздоровительной тренировке определяет:	а) повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы и др.; б) улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.; в) уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.
Генорегуляторный эффект в совершенствовании адаптационно-регуляторных механизмов при оздоровительной тренировке определяет:	а) активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.; б) повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы и др.; в) улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.
Психоэнергетизирующий эффект в совершенствовании адаптационно-	а) рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.;

регуляторных механизмов при оздоровительной тренировке определяет:	б) повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы и др.; в) уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.
Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок при низкой исходной тренированности должны составлять:	а) 3-5% в день к достигнутому уровню; б) 10-15%; в) 15-20%.
Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточен комплекс применяемых средств из:	а) 7-12 упражнений; б) 12-15 упражнений; в) 3-5 упражнений.
Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для дошкольников:	а) 21-28 часов; б) 14-21 часов; в) 10-14 часов; г) 6-10 часов.
Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для школьников:	а) 14-21 часов; б) 21-28 часов; в) 10-14 часов; г) 6-10 часов.
Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для студентов:	а) 10-14 часов; б) 14-21 часов; в) 21-28 часов; г) 6-10 часов.
Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для служащих:	а) 6-10 часов; б) 14-21 часов; в) 10-14 часов; г) 21-28 часов.
Наиболее рациональным диапазоном рекомендуемой мощности является интенсивность:	а) 60—70% МПК б) 20—30% МПК в) 40—60% МПК
Нижняя граница пульса определяется по формуле:	а) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6$; б) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,7$; в) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 1$.
Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?	а) не ниже 130 ударов в минуту; б) не выше 120 ударов в минуту; в) 70-80 ударов в минуту.
Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять:	а) 130-170 ударов в минуту; б) 80-90 ударов в минуту; в) не ниже 200 ударов в минуту.
Верхняя граница пульса определяется по формуле:	а) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,7$; б) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6$;

в) $220 - \text{возраст (в годах)} \times 1$

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста и состояния здоровья без нарушений в 18-35 лет:

- а) 120-180 уд/мин.;
- б) 100-150 уд/мин.;
- в) 100-130 уд/мин.

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста и состояния здоровья без нарушений в 36-60 лет:

- а) 100-150 уд/мин.;
- б) 100-130 уд/мин.;
- в) 120-180 уд/мин.

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста и состояния здоровья без нарушений в 60-75 лет:

- а) 100-130 уд/мин.;
- б) 120-180 уд/мин.;
- в) 100-150 уд/мин.

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста с некоторыми нарушениями в состоянии здоровья в 18-35 лет:

- а) 110-150 уд/мин.;
- б) 100-130 уд/мин.;
- в) 90-110 уд/мин.

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста с некоторыми нарушениями в состоянии здоровья в 35-60 лет:

- а) 100-130 уд/мин.;
- б) 110-150 уд/мин.;
- в) 90-110 уд/мин.

Рекомендуемая ЧСС при занятиях физической культурой для людей разного возраста с некоторыми нарушениями в состоянии здоровья в 60-75 лет:

- а) 90-110 уд/мин.;
- б) 110-150 уд/мин.;
- в) 100-130 уд/мин.

Физическими качествами принято называть:

- а) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
- б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»
- в) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Термин развитие характеризует:

- а) естественный ход изменений физического качества

	б) способность выполнять движения с большой амплитудой. в) активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.
Термин воспитание предусматривает:	а) активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества. б) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; в) естественный ход изменений физического качества.
Под силовыми способностями понимают:	а) способность человека противостоять внешнему сопротивлению путем мышечных усилий; б) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени; в) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; г) способность выполнять движения с большой амплитудой.
Собственно силовые способности характеризуются	а) большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц б) непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины в) способностью противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
Скоростно-силовые способности характеризуются	а) непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины б) большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц в) способностью противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
Силовая выносливость характеризуется	а) способностью противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной

величины.

- б) непределёнными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины
- в) большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц.

Под скоростными способностями понимают:

- а) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени;
- б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся

- а) быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- в) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся

- а) быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.
- б) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- в) быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Под выносливостью понимают:

- а) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Общая выносливость — это	а) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы; б) способность выполнять движения с большой амплитудой; в) выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.
Специальная выносливость — это	а) выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. б) быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений; в) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.
Под гибкостью понимают:	а) способность выполнять движения с большой амплитудой; б) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени; в) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».
При активной гибкости	а) движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. б) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; в) способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.
Под пассивной гибкостью понимают	а) способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. б) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. в) движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.
Под двигательно-координационными способностями понимаются	а) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные

и возникающие неожиданно).

б) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

в) возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени.

Под полными (ординарными) интервалами понимают:

а) интервалы, гарантирующие полное восстановление работоспособности, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения;
б) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления;
в) наименьший интервал отдыха, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация) наступающая при определенных условиях.

Под напряженными (неполными) интервалами понимают:

а) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления;
б) наименьший интервал отдыха, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация) наступающая при определенных условиях;
в) интервалы, гарантирующие полное восстановление работоспособности, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения.

Под максимальными интервалами понимают:

а) наименьший интервал отдыха, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация) наступающая при определенных условиях;
б) интервалы, гарантирующие полное восстановление работоспособности, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения;
в) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления.

Раздел 6. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими предрасположенность к различным заболеваниям и ограниченные возможности здоровья

№
п/п

Формулировка вопроса

Вариант ответа

Грудной возраст:

а) до 1 года;
б) от 1 года до 2-х лет;
в) от рождения до 2-х лет.

Дошкольный возраст:	а) 3 – 6 лет; б) 2 – 5 лет; в) 3 – 8 лет.
Младший школьный возраст:	а) 7 – 10 лет; б) 5 – 8 лет; в) 6 – 12 лет.
Подростковый возраст:	а) 11 – 14 лет; б) 9 – 13 лет; в) 10 – 16 лет.
Старший школьный возраст:	а) 15 – 17 лет; б) 14 – 19 лет; в) 13 – 18 лет.
Первый период зрелого возраста:	а) 18 – 35 лет; б) 20 – 27 лет; в) 25 – 30 лет.
Второй период зрелого возраста:	а) 36 – 55/60 лет; б) 40 – 55 лет; в) 45 – 60 лет.
Пожилой возраст:	а) 75 – 80 лет; б) 70 – 80 лет; в) 70 – 90 лет.
Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:	а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности; б) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади; в) изменения количества повторений одного и того же упражнения; г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять:	а) 130-170 ударов в минуту; б) 80-90 ударов в минуту; в) не ниже 200 ударов в минуту.
Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе	а) обеспечения полноценного физического развития; б) совершенствования телосложения; в) закаливания и физиотерапевтических процедур; г) формирования двигательных умений и навыков.
Детский возраст характеризуется	А) ежегодным приростом массы и длины тела Б) силовыми способностями В) общей выносливостью
Физическая активность детей грудного возраста	А) на первом месяце ползание, 2-5 стимулирует движение ребенка Б) учит ходить В) побуждение к ползанию на животе

Физическая активность детей в 4-6 месяцев	А) побуждение ребенка к ползанию на животе Б) добавляйте простые подвижные игры В) первые самостоятельные шаги
Физическая активность детей в 7-9 месяцев	А) учить ходить, стоять, сидеть Б) бегать В) прыгать
Физическая активность детей в 10-12 месяцев	А) стоять, ходить, опираясь на что-нибудь Б) ползать в кровати В) выработка равновесия
Кто является организатором физической тренировки в младшем возрасте	А) Мать, отец Б) Инструкторы детских садов В) Соседи по квартире
Начало физической тренировки ребенка	А) с 1,5-2 месячного возраста Б) с 6 месяцев В) с двух лет
Основные средства физической тренировки детей грудного возраста	А) массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные упражнения Б) Подвижные игры В) упражнения на выносливость
Задачи и эффективность рефлекторного массажа в физической тренировке младенцев	А) предварительная подготовка к будущей физической активности ОДА младенца Б) способствует развитию быстроты В) затормаживает локомоции
Периодичность проведения массажа с младенцами	А) начинать массажные процедуры в возрасте 3-4 недель, ежедневно Б) 1-2 раза в неделю В) 3-4 раза в неделю
Что вызывают рефлекторные упражнения, направленные на раздражение стопы и пальцев	А) движение стоп и пальцев Б) движение головой В) движение руками
Как вызвать рефлекторное разгибание позвоночника	А) положив ребенка на бок и придерживая его спереди ладонью и предплечьем правой руки, двумя пальцами левой проводить вдоль позвоночника в направлении от крестца к шее Б) положить ребенка на спину В) проводить массаж в положении сидя
До какого времени проводятся рефлекторные упражнения и массаж, длительность массажа, продолжительность занятия	А) массаж и рефлекторные упражнения проводятся до 3-4 месяцев. Массажные приемы не должны длиться более 2 минут. Повторение рефлекторных упражнений не более 4 раз. Продолжительность занятия 8-12 мин Б) массаж должен более 10 минут В) более эффективно проведение массажа после 6 месяцев
Гигиенические требования к проведению занятий с младенцами	А) занятия проводятся ежедневно через 1,5-2 часа после еды, при температуре 20-22 С, в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков Б) занятия проводятся через 30 минут после еды В) при проведении занятий открыты окна и двери
Программа занятий физическими упражнениями детей 7-8 месяцев	А) активные упражнения, новые виды упражнений с переворачиванием с живота на

включают	спину, ползание на четвереньках, наклоны и выпрямление туловища Б) прыгать в кровати В) бегать по комнате
За счет чего увеличивается нагрузка в занятии детей 10 месячного возраста	А) за счет продолжительности занятия, постепенного увеличения повторений упражнений Б) Увеличения выносливости В) интенсивности выполнения упражнений
Содержание физической тренировки детей 11-12 месяцев	А) перемещение в виде ходьбы, самостоятельная ходьба с поддержкой Б) бег с ускорениями В) упражнения на развитие недостающих физических качеств
Задачи физической тренировки детей второго года жизни	А) помочь освоить ребенку правильную ходьбу, с согласованными движениями рук и ног, укрепить мышцы ног, спины и живота Б) совершенствование новых видов движений В) перемещение в усложненных условиях
Задачи физической тренировки детей в возрасте 3-4 лет	А) целенаправленное воспитание ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости Б) ощущение образа нового движения В) контролировать собственные действия
Задачи физической тренировки детей 5-6 лет	А) продолжить развитие двигательных способностей Б) выполнение сложно координационных упражнений В) преодоление полосы препятствий длиной до 100 м
Продолжительность оздоровительных занятий с дошкольниками	А) продолжительность занятий с детьми 3-х летнего возраста от 15 до 25 минут, шестилеток до 40 минут Б) более одного часа В) 3 раза в неделю по одному часу
В каких случаях запрещается в оздоровительных занятиях применять езду на велосипеде	А) при варикозном расширении вен Б) при заболеваниях ССС В) занятия допустимы при различных заболеваниях
Продолжительность одного занятия лыжной подготовкой в дошкольном учреждении	А) от 2 до 5 лет по 15-20 мин., с шестилетками до 40-45 мин. Б) до одного часа В) более одного часа
Наиболее существенным в физическом воспитании младших школьников является	А) формирование личностного отношения к своему здоровью, крепости тела и закалке, устойчивости привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями Б) участие в соревнованиях В) самостоятельные занятия
В подростковом возрасте (11-14 лет) окончательно оформляются	А) мышечные координации, индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений и предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта

В физическом воспитании подростков необходимо учитывать	Б) двигательные координации человека В) неуклюжесть и элементарная рассеянность А) некоторые особенности их физического развития, состава и строения опорно-двигательного аппарата, нервной и мышечной нагрузки, как фактора ускорения процесса окостенения, способствующие замедлению роста трубчатых костей в длину, нарушения осанки
Задачи физического развития старших школьников (15-17 лет включительно)	Б) отношение к учебе в школе В) применение больших отягощений в занятиях и выполнение упражнений с максимальной интенсивностью А) развитие силовых способностей, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений, освоение новых видов движений
Особенности двигательной активности людей молодого возраста (18-35 лет) включает	Б) занятия только одним видом спорта В) достижение максимальных спортивных результатов А) Дальнейшее повышение уровня физической культуры, углубление знаний о физической тренировке, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как со спортивной, так и оздоровительной направленностью, овладение умениями и навыками оперативного мышления в сложных ситуациях
Особенности двигательной активности людей зрелого возраста 35-55/60 лет включают	Б) применять в тренировке только равномерный метод тренировки В) физические упражнения, направленные на совершенствование двигательной системы А) формирование мотивации постоянной и систематической физической активности профилактического и оздоровительного характера на основе использования разнообразных видов физических упражнений и физического труда, занятий различными видами спорта, закаливание, восстановительные процедуры
Принцип физической подготовки людей зрелого возраста предусматривает	Б) достижение максимальных спортивных результатов В) ежедневные тренировки А) разнообразие используемых упражнений при не высокой интенсивности тренировочных нагрузок
	Б) тренировку в анаэробном режиме В) Систематическое совершенствование скоростных способностей

Раздел 7. Научно-исследовательская работа и УИРС

№ п/п	Формулировка вопроса	Вариант ответа
	Педагогическое наблюдение – это:	а) метод, с помощью которого осуществляется

целенаправленное восприятие педагогических явлений для получения конкретных фактических данных; носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не применяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов;

б) метод, с помощью которого осуществляется подготовка спортсменов высокого класса;

в) метод, с помощью которого оценивается уровень физической подготовленности занимающихся.

К возможным объектам педагогического наблюдения в области физического воспитания можно отнести следующее:

а) задачи обучения и воспитания, средства спортивной и оздоровительной тренировки, их место на этапе обучения, методы обучения и воспитания, поведение педагога и учащихся, продолжительность процесса, характер и величина физической нагрузки, тактические действия, количественная сторона процесса, внешние условия среды;

б) спортивные сооружения, инвентарь, спортивная форма и экипировка;

в) гигиенические требования к местам проведения занятий по физической культуре.

К непосредственному наблюдению относят:

а) наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления;

б) наблюдение, которое отражает явление в законченном виде, т.е. предполагает фиксацию событий от начала и до конца процесса (урока, периода, тренировки);

в) наблюдение, характеризующееся регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного периода времени, который позволяет выявить динамику процессов и значительно повысить достоверность экстраполяции их развития;

г) наблюдение, осуществляемое по специально разработанной педагогической программе.

К систематическому наблюдению относят:

а) наблюдение, характеризующееся регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного периода времени, который позволяет выявить динамику процессов и значительно повысить достоверность экстраполяции их развития;

б) наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления;

в) наблюдение, осуществляемое по специально разработанной педагогической программе;
г) наблюдение, которое отражает явление в законченном виде, т.е. предполагает фиксацию событий от начала и до конца процесса (урока, периода, тренировки).

К научному наблюдению относят:

а) наблюдение, осуществляемое по специально разработанной педагогической программе;
б) наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления;
в) наблюдение, которое отражает явление в законченном виде, т.е. предполагает фиксацию событий от начала и до конца процесса (урока, периода, тренировки);
г) наблюдение, характеризующееся регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного периода времени, который позволяет выявить динамику процессов и значительно повысить достоверность экстраполяции их развития.

Методом исследования принято считать:

а) способ применения старого знания для получения нового знания; орудие получения научных фактов;
б) комплекс физических упражнений, нацеленных на максимальный спортивный результат;
в) комплекс физических упражнений нацеленных на восстановление утраченных функций организма.

Педагогический эксперимент – это:

а) вмешательство в естественные условия существования предметов и явлений или воспроизведение определенных сторон предметов и явлений в специально созданных условиях с целью получения их без осложняющих процесс сопутствующих обстоятельств;
б) установление сходств и различий предметов и явлений на пути к познанию закономерностей и законов;
в) целенаправленное, планомерное и систематизированное восприятие изучаемых объектов, осуществляемое с помощью органов чувств или специальных приборов;
г) определение численного значения некоторой величины посредством единицы измерения.

Сравнение – это:

а) определение численного значения некоторой величины посредством единицы измерения;
б) установление сходств и различий предметов

К непрерывному наблюдению относят:

- и явлений на пути к познанию закономерностей и законов;
 - в) вмешательство в естественные условия существования предметов и явлений или воспроизведение определенных сторон предметов и явлений в специально созданных условиях с целью получения их без осложняющих процесс сопутствующих обстоятельств;
 - г) целенаправленное, планомерное и систематизированное восприятие изучаемых объектов, осуществляемое с помощью органов чувств или специальных приборов.
- а) наблюдение, которое отражает явление в законченном виде, т.е. предполагает фиксацию событий от начала и до конца процесса (урока, периода, тренировки);
- б) наблюдение, характеризующееся регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного периода времени, который позволяет выявить динамику процессов и значительно повысить достоверность экстраполяции их развития;
- в) наблюдение, осуществляемое по специально разработанной педагогической программе;
- г) наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления.

Критерии оценки тестирования:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 95-100 % вопросов;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 70-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 50-69 % вопросов;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 49 % вопросов и менее.

Студенты, не прошедшие тестирование, к экзамену по данной дисциплине не допускаются.

1.4 Тематика курсовых работ по дисциплине

Раздел. Научно-исследовательская работа и УИРС

1. Принципы дозирования физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
2. Программа персональной тренировки, направленной на снижение веса.
3. Программа персональной тренировки, направленной на коррекцию объемов тела у лиц молодого и среднего возраста.
4. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки.

5. Роль и место восточных систем оздоровления в физкультурно-оздоровительных технологиях.
6. Эффективность оздоровительного воздействия разных видов и форм оздоровительных занятий.
7. Современные тенденции развития фитнеса.
8. Оценка физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
9. Совершенствование вестибулярной устойчивости занимающихся оздоровительной физической культурой.
10. Развитие координационных способностей, занимающихся оздоровительной физической культурой.
11. Развитие кардио-респираторной выносливости занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах занимающихся.
13. Формы, содержание и методика оздоровительной работы с детьми.
14. Приемы индивидуализации нагрузки в оздоровительных занятиях.
15. Динамика физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
16. Содержание и методика проведения индивидуальной оздоровительной тренировки.
17. Использование различных тренажеров в оздоровительной физической культуре для коррекции функционального состояния занимающихся.
18. Использование различных направлений современного фитнеса для оптимизации функционального состояния занимающихся с учетом их возраста, пола и характера профессиональной деятельности.
19. Использование методов психорегуляции и кинезитерапии в физкультурно-оздоровительных технологиях для коррекции функционального состояния занимающихся молодого и среднего возраста.
20. Содержание и методика проведения персональной оздоровительной тренировки в условиях тренажерного зала для лиц молодого и среднего возраста.
21. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи.
22. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин (молодого, среднего и зрелого возраста).
23. Скандинавская ходьба как метод коррекции психофизического состояния лиц зрелого и пожилого возраста в группах здоровья.
24. Детский фитнес как форма организованного досуга.
25. Технология и организация спортивно-оздоровительных услуг.
26. Использование инновационных фитнес-технологий для совершенствования физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
27. Спортивно-оздоровительный туризм как средство оздоровления нации.
28. Групповые и индивидуальные программы тренировочных занятий, направленных на изменения компонентного состава тела.
29. Мобильные и компьютерные программы в коррекции функционального состояния занимающихся фитнесом.

Критерии оценки.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

- выполнены все требования к написанию курсовой работы: выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;
- обозначена проблема и обоснована её актуальность;

- сделан аналитический обзор литературных источников и дан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
- прослеживается умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- сформулированы выводы, тема курсовой работы раскрыта полностью, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- не выдержан объём курсовой работы; имеются упущения в оформлении;
- допущены недочёты в изложении материала, нарушена логическая последовательность в суждениях и незначительные терминологические неточности;
- не обозначена в тексте курсовой работы личная позиция автора на освещаемую проблематику.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- имеются существенные отступления от оформления требований к написанию курсовой работы;
- тема освещена лишь частично;
- допущены фактические ошибки в содержании курсовой работы или при ответе на дополнительные вопросы;
- не использованы литературные источники последнего десятилетия;
- отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- тема курсовой работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- не обоснованно выбраны литературные источники;
- отсутствуют выводы;
- в тексте допущены ошибки в орфографии, синтаксисе и пунктуации.

1.5 Темы докладов с презентацией по дисциплине

Раздел 1. Общие проблемы физкультурно-оздоровительных технологий

1. Самостоятельные занятия в свободное время общего и локального воздействия.
2. Самостоятельные и организованные занятия физическими упражнениями в режиме рабочего времени (различные виды производственной гимнастики, физкультурно-оздоровительные занятия в обеденный перерыв; занятия в физкультурно-оздоровительных центрах).
3. Организованные физкультурно-оздоровительные занятия до и после работы, учебы, во время отдыха.

Раздел 2. Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры

1. Понятие о спортивно-массовых мероприятиях, их цели и задачи. Планирование, организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Церемониалы, торжественные процедуры и атрибутика спортивно-зрелищных мероприятий.
2. Понятие о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, их цели и задачи. Планирование, организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с детьми дошкольного возраста, школьников, студенческой молодежи, взрослым населением, на производстве, в семье и во время отдыха. Школьный и студенческий спорт.
3. Организация спортивно-массовой работы на предприятиях, учреждениях: производственная гимнастика на рабочем месте и активный отдых во вне рабочее время.

4. Организация работы физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружений. Характеристика их видов деятельности.

5. Организация работы физкультурно-оздоровительных групп. Планирование и учет при организации и проведении занятий с оздоровительной направленностью в спортивно-оздоровительных, физкультурно-спортивных комплексах и фитнес-клубах. Организация дополнительных спортивных и оздоровительных услуг для различного контингента населения на базе физкультурно-оздоровительных комплексов, центров, фитнес-клубов, залов и спортивных сооружений.

6. Организация спортивно-массовой работы специалистов центров тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне».

7. Организация и проведение соревнований по базовым видам спорта, мастер-классов и воркшопов.

Раздел 3. Основы обучения технике физических упражнений в оздоровительной физической культуре

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Методическая последовательность овладения двигательным действием.
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
4. Общая характеристика упражнения как метода обучения. Основные и вспомогательные средства и методы передачи информации в процессе обучения. Нетрадиционные средства обучения.
5. Соотношение целого и части изучаемой техники. Соблюдение рациональной последовательности обучения технике.
6. Законы формирования двигательного навыка (закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др.).
7. Зависимость процесса обучения от соотношения двигательных навыков и физических качеств.
8. Зависимость процесса обучения от сложности структуры двигательного действия.
9. Методика обучения технике катания на санках, скольжения по ледяной дорожке, ходьбы на лыжах, бега на коньках детей первого и второго детства.
10. Техническая подготовка в занятиях оздоровительной направленности с детьми подросткового и юношеского возраста в зимний период.
11. Совершенствование технической подготовленности в зрелом возрасте. Рекомендации по физической активности при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью в зимние месяцы.
12. Обучение технике катания на санках, ведение санок, сидение на санках, спуск с горы, торможение, повороты.
13. Методика обучения катанию на коньках: разбег, отталкивание, скольжение.
14. Обучение технике ходьбы на лыжах.
15. Особенности обучения технике двигательных действий лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зимний период.
16. Методика обучения технике катания на санках, скольжения по ледяной дорожке, ходьбы на лыжах, бега на коньках детей первого и второго детства.
17. Техническая подготовка в занятиях оздоровительной направленности с детьми подросткового и юношеского возраста в зимний период.
18. Совершенствование технической подготовленности в зрелом возрасте. Рекомендации по физической активности при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью в зимние месяцы.
19. Обучение технике катания на санках, ведение санок, сидение на санках, спуск с горы, торможение, повороты.

20. Методика обучения катанию на коньках: разбег, отталкивание, скольжение.
21. Обучение технике ходьбы на лыжах.
22. Причины травматизма, обморожений. Меры их предупреждения. Учет погодных условий при занятиях на воздухе.

Раздел 4. Теория и методика тренировки оздоровительной направленности

1. Особенности использования методов оздоровительной тренировки с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
2. Средства и методы оздоровительной и спортивной тренировки.
3. Классификация средств оздоровительной и спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства тренировки.
4. Подводящие и общеразвивающие упражнения, направленные на освоение технических приемов и развитие физических качеств занимающихся.
5. Характеристика методов тренировки (непрерывного, интервального, равномерного, переменного, контрольного, игрового и т.д.), их применение в оздоровительной тренировке.
6. Круговая тренировка, характеристика, применение в занятиях по ОЗФК.
7. Особенности использования методов оздоровительной тренировки с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.
8. Содержание и методика проведения самостоятельной оздоровительной тренировки.
9. Особенности проведения занятий с лицами, имеющими отклонения в здоровье.
10. Программы физического воспитания населения (структура, задача, содержание по группам населения).
11. Формы и содержание занятий профессионально-прикладной физической подготовкой для основных профессиональных групп.
12. Модельные характеристики здоровья, как средство планирования и коррекции тренировочных нагрузок.
13. Волнообразность и регулярность предельных тренировочных и соревновательных нагрузок, как основной принцип тренировки.
14. Физиолого-педагогический контроль динамики распределения тренировочных нагрузок.
15. Выбор средств и методов физической подготовки дошкольников.
16. Характеристика дефицита двигательной активности у школьников. Выбор средств и методов физической подготовки школьников.
17. Выбор средств физической реабилитации школьников специальных медицинских групп.
18. Выбор средств и методов физической подготовки студентов.
19. Оценка степени компенсации дефицита двигательной активности занимающихся по профилям здоровья.
20. Методики определения функционального состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
21. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с применением нагрузочных тестов.
22. Оценка функций дыхания (определение частоты, глубины и минутного объема дыхания, жизненной емкости легких, функциональная проба Розенталя, проба Штанге, проба Генчи).
23. Оценка функционального состояния нервной системы (проба Ромберга, тест Яроцкого, пальцево-носовая проба, теппинг-тест, кинестетическая чувствительность).
24. Определение физического состояния по К. Куперу (12-минутный и 1,5-мильный тесты К. Купера).

25. Экспресс-метод определения физического состояния по Е. Пироговой и Л. Иващенко.
26. Контроль физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
27. Тесты для определения силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты, гибкости.
28. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с применением нагрузочных тестов.
29. Особенности применения средств и методов развития физических качеств в оздоровительной тренировке.
30. Сила и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Характеристика методов развития силы в оздоровительной тренировке. Особенности силовой подготовки различных групп населения.
31. Выносливость и ее проявление у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Виды выносливости. Средства и методы развития выносливости.
32. Быстрота. Проявление скоростных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития быстроты.
33. Гибкость. Средства и методы развития и поддержания подвижности в суставах.
34. Ловкость и ее взаимосвязь с физическими качествами. Проявление координационных способностей у занимающихся физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Средства и методы развития ловкости.
35. Взаимосвязь физических качеств с техникой двигательных действий.

Раздел 5. Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре

1. Методика составления программы групповых занятий различной направленности (развитие физических качеств, коррекция массы и объемов тела и т.д.) с учетом уровня физической подготовленности, возрастных особенностей и половых различий.
2. Методика составления программ индивидуальных занятий в фитнесе. Понятие персонального тренинга. Психологические аспекты персонального тренинга. Технология составления индивидуальных тренировочных программ, согласно потребностям занимающихся.
3. Принципы дозирования физической нагрузки в зависимости от состояния занимающегося. Показания и противопоказания при планировании персональных программ оздоровительных занятий для различного контингента населения.
4. Использование физкультурно-оздоровительных технологий для профилактики висцерального ожирения.
5. Роль и место физкультурно-оздоровительных технологий в профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата.
5. Персональная оздоровительная тренировка в тренажерном зале, зале аэробики, бассейне по программам инновационных фитнес-технологий: содержание, специфика, преимущества. Использование концепции сбалансированного питания в программах групповых и персональных занятий различной направленности.
6. Методика составления программ, организации и проведения мастер-классов и воркшопов, самопрезентации для продвижения фитнес-услуг населению.
7. Мобильные приложения и носимые устройства для оценки эффективности групповых и индивидуальных занятий в фитнесе.
8. Компьютерные программы для контроля и оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если тема доклада раскрыта полностью и сопровождается демонстрацией презентации Power Point (более 10 слайдов); при изложении отмечается полное знание и понимание обсуждаемой проблемы, сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей; самостоятельно и аргументировано анализирует, обобщает и делает выводы с использованием принятой терминологии, сопровождает их логически правильно подобранными видеоматериалами, в презентации использует таблицы, диаграммы и графики; при ответе частично зачитывает текст, свободно владеет материалом и излагает литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию преподавателя.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если тема доклада раскрыта и сопровождается демонстрацией презентацией Power Point (8-10 слайдов); с пониманием обсуждаемой проблемы, обобщает и делает выводы с использованием принятой терминологии, материал излагает в определенной логической последовательности с обоснованно подобранными видеоматериалами, в презентации использует таблицы и диаграммы; при ответе зачитывает текст, допускает не более 2-3 негрубых недочетов, которые легко исправляет по требованию преподавателя; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема доклада раскрыта не полностью, презентация Power Point содержит 5-6 слайдов, изложение материала осуществляет непоследовательно, несистематизированно и фрагментарно, текст доклада читает, не отрываясь от напечатанного; выводы и обобщения аргументирует слабо, без ссылки на фактический материал; допускает ошибки и неточности в использовании научной терминологии; на вопросы преподавателя отвечает неполно, допуская одну – две грубые ошибки, не может их исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема доклада не раскрыта, не содержит выводов и обобщений и не сопровождается презентацией Power Point; в изложении материала отсутствует логическое изложение материала; не понимает смысла поставленного вопроса, при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя; не может дать аргументированный и правильный ответ ни на один из поставленных вопросов.

1.6 Перечень типовых ситуационных задач по дисциплине

Раздел 2. Организационно-методическая деятельность в области оздоровительной физической культуры

1. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для проведения «Дня здоровья» для учащихся 9-11 классов в общеобразовательной школе.
2. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для проведения спортивного праздника «День спорта» для учащихся 1-4 классов в общеобразовательной школе.
3. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для организации и проведения спортивного праздника «Всероссийский день студента» в техническом вузе.

4. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для организации и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия «День здоровья» для сотрудников офиса юридической фирмы. Контингент: женщины и мужчины в возрасте 23-50 лет; 50 человек.
5. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для организации и проведения физкультурно-спортивного праздника «День туриста» для учащихся I-IV курсов медицинского колледжа.
6. Составить программу, сценарий и другие документы, необходимые для организации и проведения физкультурно-спортивного мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья» в муниципальном Дворце спорта в весенне-летний период.

Раздел 3. Организация и проведение занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью

1. Составить конспект урока с детьми старшего дошкольного возраста, посещающих ДОУ (дошкольное образовательное учреждение). Материально-техническое обеспечение: бассейн, зал для физкультурных занятий, оборудованный гимнастической стенкой; спортивный инвентарь: гимнастические палки, малые мячи (диаметр 20 см), гимнастические скамейки.
2. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей, для занимающихся в группе ОФП в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса. Контингент: мужчины и женщины 35-45 лет. Стаж занятий: 0,5-1 год. Материально-техническое обеспечение: гимнастический зал с зеркалами, балансировочные платформы и/или диски, гимнастические мячи диаметром 26-28 см, гимнастические скакалки.
3. Составить конспект оздоровительного занятия, направленного на развитие выносливости, для занимающихся пожилого возраста, используя скандинавскую ходьбу. Контингент: мужчины и женщины пожилого возраста 12 человек. Стаж занятий: новички. Материально-техническое обеспечение: палки для скандинавской ходьбы, электронный секундомер, специально подготовленная трасса 3 км в городском парке.
4. Разработайте форму и содержание дневника самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой для младших школьников; для учащихся среднего школьного возраста и старших школьников (девушки, юноши).

Раздел 5. Теория и методика тренировки оздоровительной направленности

1. Вы работаете преподавателем физической культуры в гуманитарном колледже. Контингент: учащиеся колледжа I-II курса. Задание: составьте комплекс из 10-15 упражнений основной части занятия, направленного на развитие быстроты. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, медицинболы весом 2 кг, гимнастические скакалки, гимнастические мячи диаметром 26 см.
2. Вы работаете тренером в муниципальном Дворце спорта. Ведете занятия в группе ОФП. Контингент: учащиеся медицинского колледжа (16-18 лет), занимающиеся в группе ОФП во внеурочное время. Стаж занятий: 2 года. Задание: составьте программу оздоровительного занятия на лыжах, направленного на развитие специальной выносливости, используя повторный

метод тренировки. Материально-техническое обеспечение: специально-подготовленная лыжная трасса, инвентарь для лыжных гонок (лыжи, ботинки, палки).

3. Вы работаете тренером в группе ОФП в муниципальном Дворце спорта. Контингент: юноши-старшеклассники (12 человек), занимающиеся в группе ОФП во внеурочное время. Стаж занятий: 1-2 года. Задание: используя метод круговой тренировки, составьте комплекс из 10-15 упражнений основной части оздоровительного занятия, направленного на развитие силовых качеств. Материально-техническое обеспечение: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, ленточные амортизаторы, медицинболы весом 5 кг, гантели весом 3 кг.
4. Вы работаете инструктором тренажерного зала в фитнес-клубе. Задание: составить персональную программу занятий в тренажерном зале для женщины зрелого возраста с избыточной массой тела. Данные клиентки фитнес-клуба: возраст 45 лет, рост 163 см, вес 83 кг; работает менеджером по продажам в интернет-магазине.
5. Вы работаете инструктором в Веснесс - центре. Вам предложено вести занятия по танцевальной аэробике – Zumba. Определите оптимальную интенсивность физических нагрузок по частоте пульса, используя формулу Карвонена. Контингент: женщины в возрасте 25-27 лет без выраженных признаков заболеваний, имеющие ИМТ 24,9-28,0. Стаж занятий: начинающие.

Раздел 6. Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре

1. Вы - инструктор тренажерного зала в фитнес - клубе. К Вам обратился за помощью клиент. По рекомендации терапевта он занимается в тренажерном зале для снижения избыточной массы тела. Самостоятельные занятия в течение 3-х месяцев не дали ожидаемого результата. Данные: возраст-53 года, рост- 178,5 см, вес 94 кг; обхват талии 108 см, обхват грудной клетки 116,5 см, обхват бедер 104 см; толщина кожно-жировых складок: на груди- 14 мм, животе – 24 мм, передней поверхности бедра - 20 мм. Анамнез со слов: артериальная гипертония (в течение последних 10 лет), принимает гипотензивные препараты по назначению врача, АД 140/90 мм рт.ст.; 5 лет назад оперирован: удалена правая половина щитовидной железы; гастрит; 4 года назад травма левого колена - разрыв мениска. Сон: полноценный по 6 час. Питание: 3 основных приемов пищи в день, но нерегулярные; перекусы в виде чаепитий. Жалобы: высокий уровень психоэмоционального напряжения на работе (топ-менеджер), снижение концентрации внимания; постоянное чувство усталости и недосыпания. Задание: составить индивидуальную программу тренировок для снижения избыточной массы тела и дать необходимые рекомендации с учетом особенностей его возраста, пола и характера жалоб.
2. Составьте комплекс из 10-15 упражнений основной части оздоровительного занятия в бассейне, направленного на развитие выносливости. Контингент: студенты гуманитарного вуза I-II курса (10 чел.), занимающиеся в группе ОФП во внеурочное время. Оборудование: бассейн (25 м x 6 дорожек), ласты, лопатки, нудлы.
3. Вы работаете инструктором в тренажерном зале в физкультурно - спортивном комплексе. Контингент: мужчины (4 чел.) и женщины (3 чел.) среднего возраста,

занимающиеся в группе ОФП в течение шести месяцев. Задание: составьте программу группового тренировочного занятия в тренажерном зале, направленного на развитие силы. Материально-техническое обеспечение: тренажерный зал, кардио тренажеры, блочные тренажеры, свободные веса (штанга, гантели).

4. Составить комплекс упражнений по программе аэробики, включая элементы стретчинга и калланетики (нозология и контингент по выбору студента).
5. Составить комплекс упражнений из программы атлетической гимнастики, направленный на коррекцию объемов тела у мужчин 25-30 лет, занимающихся в физкультурно-оздоровительном комплексе в группе ОФП. Стаж занятий: 6 месяцев. Материально-техническое обеспечение: тренажерный зал (силовые и кардио тренажеры, свободные веса).
6. Составить комплекс упражнений (10-15) из программы калланетики, направленный на коррекцию осанки у девушек 17-19 лет, занимающихся в физкультурно-оздоровительном комплексе в группе ОФП. Стаж занятий: 0-6 месяцев. Материально-техническое обеспечение: гимнастический зал с зеркалами, гимнастические коврики, гимнастические палки, медицинболы весом 2-5 кг.
7. Вы - инструктор групповых программ в фитнес – клубе, ведете занятия по степ-аэробике, пилатесу, фитнес-йоге и аквааэробике. Какие занятия из перечисленных занятий будут отвечать задачам профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у женщин зрелого возраста? Обоснуйте свой выбор.
8. Вы работаете тренером в физкультурно-оздоровительном комплексе, ведете группу ОФП. Занятия в Вашей группе после работы посещают офис – менеджеры (15 чел.) в возрасте 25-35 лет. Формат занятий: 45-60 мин., 2-3 раза в неделю. Задание: составьте программу оздоровительных занятий, направленных на профилактику сердечно - сосудистых заболеваний. Оборудование: спортивный зал, бодибары весом 3-9 кг, медицинболы весом 3-5 кг, фитболы диаметром 75 см.
9. Составить комплекс упражнений (10-15) для учащихся младшего школьного возраста, направленный коррекцию нарушений осанки (плоско - вальгусные стопы, плоская спина) в группе ОФП. Материально-техническое обеспечение: гимнастическая стенка, гимнастические палки и скамейки, малые мячи (диаметр 20 см), медицинболы (вес 2 кг), балансировочные платформы.
10. Составить комплекс упражнений (8-10), направленный на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, для воспитанников старшей группы детского сада, используя основы знаний по рефлексотерапии. Материально-техническое обеспечение: балансировочные диски, резиновые мячи с шипами диаметром 5-6 см, гимнастические палки, резиновые полусферы с шипами диаметром 10 см.
11. Разработать комплекс упражнений из программы атлетической гимнастики, направленный на коррекцию объемов тела у мужчин 25-30 лет, занимающихся в физкультурно-оздоровительном комплексе в группе ОФП. Стаж занятий: 6 месяцев. Материально-техническое обеспечение: тренажерный зал (силовые тренажеры, свободные веса).

12. Вы инструктор групповых программ в фитнес-клубе. Ведете занятия по программе функционального тренинга. Разработать программу занятий, направленную на повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, для занимающихся молодого и среднего возраста. Стаж занятий: 2 месяца. Материально-техническое обеспечение: аудиосистема, зал аэробики, бодибары весом 3, 6 и 9 кг, полусферы Bosu.
13. Пройти фитнес-тестирование, используя аппаратно-программный комплекс «Фитнес-Статус», оценить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности.
14. Используя результаты фитнес-тестирования по программе «Фитнес-Статус», составить индивидуальную программу тренировочных занятий на 1-1,5 месяца с кратностью посещения 3 раза в неделю.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если отмечается грамотное, логичное, безошибочное изложение материала; свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы, прослеживается связь теории с практикой;
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, терминологии, не может применять знания для решения кейса.

1.7 Перечень кейс-заданий по дисциплине

Раздел 5. Теория и методика тренировки оздоровительной направленности

1. Составить план-конспект и провести занятие, направленного на развитие гибкости (пол, возраст и характер профессиональной деятельности по заданию преподавателя).
2. Составить план-конспект и провести занятие, направленного на развитие координационных способностей (пол, возраст и характер профессиональной деятельности по заданию преподавателя).
3. Составить план-конспект и провести занятие, направленного на развитие силы (пол, возраст и характер профессиональной деятельности по заданию преподавателя).
4. Составить план-конспект и провести занятие, направленного на развитие скоростных способностей (пол, возраст и характер профессиональной деятельности по заданию преподавателя).

Раздел 6. Методика составления программ индивидуальных и групповых занятий в оздоровительной физической культуре

1. Составить программу занятий с оздоровительной направленностью, направленного на развитие выносливости для различных контингентов населения (пол, возраст и характер профессиональной деятельности по заданию преподавателя).
2. Составить программу и провести мастер – класс занятия с оздоровительной направленностью для различных контингентов населения (контингент занимающихся по выбору студента).

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся:

- владеет методикой построения конкретного тренировочного оздоровительного занятия различной направленности: содержит правильную последовательность в подборе упражнений; оптимальную продолжительность и количество занятий в неделю (с учетом уровня подготовленности занимающихся); основные и вспомогательные упражнения, особенность их выполнения для различного контингента занимающихся;
- допускает незначительные неточности при планировании и дозировании нагрузки; при наводящих вопросах самостоятельно их исправляет;
- демонстрирует свободное владение профессиональной терминологией, понимает ее смысл;
- владеет навыками коррекции техники выполнения упражнений базовых видов спорта;
- при демонстрации комплекса упражнений не пользуется конспектом.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- не владеет методикой построения конкретного тренировочного оздоровительного занятия различной направленности: отсутствует правильная последовательность в подборе упражнений; неадекватная продолжительность занятия, количество занятий в неделю (без учета уровня подготовленности занимающихся); основные и вспомогательные упражнения подобраны без учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- допускает грубые неточности и ошибки в использовании профессиональной терминологии, не понимает смысл используемых терминов;
- не замечает грубых ошибок и неточностей при выполнении занимающимися упражнений базовых видов спорта;
- при демонстрации комплекса упражнений постоянно прибегает к написанному конспекту.