

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
наименование ОПОП**

M1.O.05
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2024**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОПК-1. Способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	<p>1.1. Знает приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере образования в Российской Федерации</p> <p>1.2. Умеет применять основные нормативно-правовые акты в сфере образования и профессиональной деятельности с учетом норм профессиональной этики, выявлять актуальные проблемы в сфере образования с целью выполнения научного исследования</p> <p>1.3. Владеет действиями по соблюдению правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики в условиях реальных педагогических ситуаций; действиями по осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</p> <p>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса);</p> <p>общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания;</p> <p>методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>- разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе программ дополнительного образования;</p> <p>- взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p> <p>- навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ;</p> <p>- методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

	требованиями федеральных государственных образовательных стандартов всех уровней образования		к человеку	- методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение		
ОПК-2. Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации	<p>2.1. Знает содержание основных нормативных документов, необходимых для проектирования ОП; сущность и методы педагогической диагностики особенностей обучающихся; сущность педагогического проектирования; структуру образовательной программы и требования к ней; виды и функции научно-методического обеспечения современного образовательного процесса</p> <p>2.2. Умеет учитывать различные контексты, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации при проектировании ООП; использовать методы педагогической</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</p> <p>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса); общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>- разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе программ дополнительного образования;</p> <p>- взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p> <p>- навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ;</p> <p>- методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

	<p>диагностики; осуществлять проектную деятельность по разработке ОП; проектировать отдельные структурные компоненты ООП</p> <p>2.3. Владеет опытом выявления различных контекстов, в которых протекают процессы обучения, воспитания и социализации; опытом использования методов диагностики особенностей учащихся в практике; способами проектной деятельности в образовании; опытом участия в проектировании ООП</p>		<p>становлению обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку</p>	<p>действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p> <p>- методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение</p>		
<p>ОПК-3. Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>3.1. Знает основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения</p> <p>3.2. Умеет взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</p> <p>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса);</p> <p>общие принципы и подходы к реализации</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>- разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе программ дополнительного образования;</p> <p>- взаимодействовать с другими</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p> <p>- навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

	<p>процесса; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся на соответствующем уровне образования</p> <p>3.3. Владеет методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p>	<p>процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку</p>	<p>здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ;</p> <p>- методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования</p> <p>- методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение</p>		
<p>ОПК-4. Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>4.1. Знает общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся, развития нравственных чувств (совести, долга, эмпатии, ответственности и др.), формирования нравственного облика (терпения, милосердия и др.), нравственной позиции (способности различать добро и зло, проявлять</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</p> <p>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>- разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона,</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

	самоотверженность, готовности к преодолению жизненных испытаний) нравственного поведения; документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей 4.2. Умеет создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку 4.3. Владеет методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение духовных ценностей (индивидуально-личностных, общечеловеческих, национальных, семейных и др.)	образовательного процесса); общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся	том числе программ дополнительного образования; - взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку	области, страны. - навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ; - методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования - методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение		
ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные,	6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности; - компоненты	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части	- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры	Работа на практических занятиях Выступление с докладом Выполнение практического	Вопросы для зачета

<p>технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями 6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями 6.3. Владеет способами учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; способами отбора и использования психолого-педагогических (в том числе инклюзивных) технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми</p>	<p>основных и дополнительных образовательных программ; - основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса); общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования; - разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе программ дополнительного образования; - взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку</p>	<p>и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны. - навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ; - методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями; действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования - методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение</p>	<p>задания Тестирование</p>	
---	---	--	--	--	---------------------------------	--

	образовательными потребностями; методами разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ (совместно с другими субъектами образовательных отношений)					
ОПК-7. Способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений	<p>7.1. Знает педагогические основы построения взаимодействия с субъектами образовательного процесса; методы выявления индивидуальных особенностей обучающихся; особенности построения взаимодействия с различными участниками образовательных отношений с учетом особенностей образовательной среды учреждения</p> <p>7.2. Умеет использовать особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов; составлять (совместно с другими специалистами) планы взаимодействия участников образовательных</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты основных и дополнительных образовательных программ;</p> <p>- основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса);</p> <p>общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;</p> <p>- разрабатывать программы в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе программ дополнительного образования;</p> <p>- взаимодействовать с другими специалистами в процессе реализации образовательного процесса; - создавать воспитательные ситуации, содействующие</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.</p> <p>- навыками проектирования программ в области физической культуры, спорта и здоровьесбережения, в том числе с использованием ИКТ;</p> <p>- методами (первичного) выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического задания</p> <p>Тестирование</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

	отношений; использовать для организации взаимодействия приемы организаторской деятельности 7.3. Владеет технологиями взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способами решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемами индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений		становлению обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку	у действиями оказания адресной помощи обучающимся на соответствующем уровне образования - методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение		
--	---	--	--	--	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей.

	ошибки.	в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил проблему;- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- затрудняется представить научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	<ul style="list-style-type: none">- глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями
5	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом

3.3 Критерии и шкала оценивания выполнения практического задания по теме 4 «Проект развития самоорганизации будущего педагога»

Баллы	Критерии оценивания
30	Выполнение задания полностью без ошибок
15	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Типовое тестовое задание

ДЕ-1

1. Основными физическими качествами человека являются: 1) аэробная выносливость; 2) гибкость; 3) мышечная сила; 4) взрывная сила; 5) мышечная выносливость; 6) гармоничное физическое развитие.

А) 1,2,3,5,6

б) 1,2,3,4,5,6

в) 3,4,6

г) 1,2,3,5

2. Активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и здоровое питание – это.....

а) фитнес

б) гиревой спорт

в) тяжелая атлетика

г) пауэрлифтинг

3. Аэробная выносливость; скоростная, силовая и скоростно-силовая выносливость; гибкость; динамическая мышечная сила; ловкость; состав тела – это основные параметры _____ развития (вставьте пропущенное слово).

а) физического

б) психического

в) социального

г) онтогенетического

4. Безопасное рациональное питание здорового человека, направленное на профилактику сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний, - это..

а) здоровое питание

б) диета

в) меню

г) питание по определенной системе

5. Вид спорта, который более ориентирован на повышение физической привлекательности женщины и менее – на улучшение функциональных возможностей организма -
- шейпинг
 - армреслинг
 - бодибилдинг
 - пауэрлифтинг
6. В качестве основных составляющих образа жизни человека выделяют: 1) социальную активность; 2) трудовую активность; 3) физическую активность; 4) педагогическую активность.
- 1,2,3
 - 1,2,4
 - 2,3,4
 - 3,4
7. В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: 1) тип; 2) величину; 3) продолжительность (объем); 4) интенсивность; 5) периодичность занятий; 6) продолжительность интервалов отдыха между занятиями.
- 1,2,3,4,5,6
 - только 2,6
 - только 4,6
 - только 3,5
8. В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики: 1) оздоровительная; 2) прикладная; 3) спортивная; 4) интенсивная; 5) пассивная. Правильным ответом является
- 1,2,3
 - 3,4,5
 - 4,2,5
 - 1,2,5

ДЕ-2

1. В широком смысле к аэробике относятся: 1) ходьба; 2) бег; 3) плавание; 4) катание на коньках; 5) катание на лыжах; 6) катание на велосипеде; 7) шахматы.
- 1,2,3,4,5,6
 - 2,5,7
 - 4,5,6,7
 - 1,3,7
2. Важнейшее правило тренировки – это.....
- постепенность наращивания усилий и продолжительности
 - резкое повышение нагрузки
 - настрой на высокие результаты
 - психологическая подготовка
3. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп) – это
- спортивная аэробика
 - оздоровительная аэробика
 - прикладная аэробика
 - бодибилдинг
4. Высшей мерой человеческого здоровья считается _____ здоровье.
- нравственное (социальное)

- б) соматическое
 - в) общественное
 - г) индивидуальное
5. Генетическая память, иммунная память, нейронная память – все это составляет _____ конституцию.
- а) рефлексивную
 - б) иммунную
 - в) нейронную
 - г) гормонально-половую
6. Генетический и морфологический потенциал человека, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал - это _____ человека.
- а) конституция
 - б) темперамент
 - в) характер
 - г) психическая устойчивость
7. Здоровье индивида, способность противодействовать негативным факторам, разрушающим благополучное существование человека – это _____ здоровье
- а) индивидуальное
 - б) психическое
 - в) сексуальное
 - г) общественное
8. Из всех органов и систем в наибольшей мере на физические нагрузки реагирует
- а) сердце
 - б) печень
 - в) почки
 - г) селезенка

ДЕ-3

1. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья – это
- а) здоровый образ жизни
 - б) диета
 - в) голодание
 - г) закаливание
2. Использование оздоровительных эффектов физических упражнений на организм человека в сочетании с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий, то есть всем тем, что называют «здоровым образом жизни», называют
- а) физкультурно-оздоровительной системой
 - б) профессиональным спортом
 - в) спортом высших достижений
 - г) массовой физической культурой
3. Комплекс морфо-функциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического состояния индивидуума в момент обследования – это _____ развитие.
- а) физическое
 - б) психическое
 - в) нравственное
 - г) конституциональное
4. Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих

коммуникабельность человека и его способность к любви – это _____ здоровье.

- а) сексуальное
- б) физическое
- в) психическое
- г) индивидуальное

5. Комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок – это занятия

- а) фитнесом
- б) легкой атлетикой
- в) плаванием
- г) лыжным спортом

6. Конституция, характеризующаяся особенностями лимфотока и группой крови, носящими геномный, конституциональный характер и определяющими интенсивность метаболизма и энергетики организма, называется

- а) лимфогематологической
- б) гормонально-половой
- в) иммунной
- г) соматической

7. Общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний – это задача

- а) оздоровительной физической культуры
- б) комплексных оздоровительных технологий
- в) профессионального спорта
- г) спорта высших достижений

8. Одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой – это

- а) оздоровительная аэробика
- б) прикладная аэробика
- в) спортивная аэробика
- г) бодибилдинг

Ключ к письменным заданиям

ДЕ ДЕ-1 ДЕ-2 ДЕ-3

№

вопр .

1	г	а	а
2	а	а	а
3	а	а	а
4	а	а	а
5	а	а	а
6	а	а	а
7	а	а	а
8	а	а	а

Типовая тематика рефератов:

1. Современные аспекты развития оздоровительно-рекреативной физической культуры в Арктической зоне России.
2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ.
4. Методика организации активного отдыха дошкольников.

5. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
6. Методика организации внеурочных форм занятий физической культурой с обучающимися общеобразовательных школ.
7. Методические особенности физического воспитания учащейся молодежи.
8. Сравнительный анализ организации и методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста в России и за рубежом.
9. Сравнительный анализ методических основ физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми в России и странах Европы.
10. Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства.

Типовые темы презентаций

1. Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ.
2. Специфика организации активного отдыха дошкольников.
3. Современные физкультурно-оздоровительные технологии (1 на выбор).
4. Сравнительный анализ организации и методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста в России и за рубежом.
5. Сравнительный анализ методических основ физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми в России и странах Европы.
6. Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства.

Типовые вопросы к зачету

1. Специфические особенности и приоритеты в развитии физкультурно-оздоровительной деятельности в Арктической зоне России.
2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ.
4. Методика организации активного отдыха дошкольников.
5. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы.
6. Методика организации внеурочных форм занятий физической культурой с обучающимися общеобразовательных школ.
7. Методические особенности физического воспитания учащейся молодежи.
8. Сравнительный анализ организации и методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста в России и за рубежом.
9. Сравнительный анализ методических основ физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми в России и странах Европы.
10. Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства.
11. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Авторские комплексы и программы оздоровительной направленности (система Каллан Пинкней).
13. Авторские комплексы и программы оздоровительной направленности (контролируемые беговые нагрузки - система Купера).
14. Авторские комплексы и программы оздоровительной направленности (система Амосова).
15. Авторские комплексы и программы оздоровительной направленности (система «Детка» П.Иванова).
16. Авторские комплексы и программы оздоровительной направленности (скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону).

17. Оздоровительная аэробика и ее разновидности (кардиоаэробика).
18. Оздоровительная аэробика и ее разновидности (аквааэробика).
19. Оздоровительная аэробика и ее разновидности (силовая аэробика).
20. Фитнес.

Типовые научно-практические конференции, в которых могут принять участие магистранты

1. Студенческий научный форум (Москва, РАЕ);
2. Научно-практическая конференция ФФКиС МАУ;
3. Дни науки ФФКиС МАУ.