

**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; 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>

	<p>самоотверженность, готовности к преодолению жизненных испытаний) нравственного поведения; документы, регламентирующие содержание базовых национальных ценностей</p> <p>4.2. Умеет создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку</p> <p>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.)</p>	<p>образовательного процесса); общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся</p>	<p>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 к человеку</p>	<p>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>- методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение</p>		
<p>ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные,</p>	<p>6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования</p>	<p>организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- компоненты</p>	<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части</p>	<p>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Выступление с докладом</p> <p>Выполнение практического</p>	<p>Вопросы для зачета</p>

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

#### 3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

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

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 .**

<b>1</b>	<b>г</b>	<b>а</b>	<b>а</b>
<b>2</b>	а	а	а
<b>3</b>	а	а	а
<b>4</b>	а	а	а
<b>5</b>	а	а	а
<b>6</b>	а	а	а
<b>7</b>	а	а	а
<b>8</b>	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.