

**Приложение 2 к РПД Теория и методика
физкультурно–оздоровительной деятельности
44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-
оздоровительной деятельностью
Форма обучения – очная
Год набора - 2023**

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Магистерская программа	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика физкультурно–оздоровительной деятельности
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

2. Перечень компетенций

- ОПК-1 - способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;
- ОПК-2 - способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации;
- ОПК-3 - способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- ОПК-4 - способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей;
- ОПК-6 - способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- ОПК-7 - способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений.

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Проблемы развития оздоровительно-рекреативной физической культуры в России	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Бланочное тестирование, Выступление с докладом на конференции любого уровня (международной, всероссийской, региональной, вузовской)
2.	Специфические особенности и приоритеты в развитии физкультурно-оздоровительной деятельности в Арктической зоне России	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Бланочное тестирование, Выступление с докладом на конференции любого уровня (международной, всероссийской, региональной, вузовской)

3.	Современные физкультурно-оздоровительные технологии	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Бланочное тестирование
4.	Методика физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование
5.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-7	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических	навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное те-

				основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	стирование
6.	Методика физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОУ	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Подготовка и работа на практических занятиях, Подготовка презентации Реферат
7.	Специфика организации активного отдыха дошкольников	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических,	навыками рационального использования учебно-лабораторного и	Подготовка и работа на практических занятиях,

				психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	Бланочное тестирование Реферат
8.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	ОПК-2	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование
9.	Возрастные особенности детей школьного возраста	ОПК-3	систему научного знания о физической культуре и спорте, её	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических,	навыками рационального использования учебно-	Подготовка и работа на практических заня-

			структуру	санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	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	тиях, Бланочное тестирование
10.	Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня школы	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование Реферат
11.	Организация внеурочных форм занятий физической культурой	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3,	организационно-управленческую дея-	определять общие и конкретные цели и задачи в	методами проведения научных	Подготовка и работа на прак-

	с обучающимися общеобразовательных школ	ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	тельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	тических занятиях, Бланочное тестирование, Реферат
12.	Физкультурно-оздоровительная работа с учащейся молодежью	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование
13.	Возрастные особенности студентов	ОПК-1	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, националь-	навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и ин-	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование

				ных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	вентаря, современной компьютерной техники; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	
14.	Методические основы физического воспитания учащейся молодежи	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование, Реферат
15.	Специфика физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навы-	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование

			педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	ков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.		
16.	Возрастные особенности людей зрелого возраста	ОПК-1	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздоровления занимающихся.	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	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование
17.	Организация и методика физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование,

				личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Реферат
18.	Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	1.междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественно-научных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; стратегии разрешения проблем в отрасли.	1. использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.	1.различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование
19.	Возрастные особенности людей пожилого возраста	ОПК-1	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и оздо-	навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; способами совер-	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование

				ровления занимающихся.	шенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	
20	Методические основы физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование, Реферат
21.	Физкультурно-оздоровительная работа в клубах по месту жительства	ОПК-1	систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуру	планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддер-	навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование

				жания здоровья и оздоровления занимающихся.	способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны	
22.	Методические основы и специфика работы с населением в клубах по месту жительства	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с различными категориями населения.	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование, Реферат
23.	Характеристика деятельности Центра физкультурно-оздоровительной работы с населением в клубах по месту жительства	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-6 ОПК-7	организационно-управленческую деятельность в физкультурно-оздоровительной деятельности	определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования	методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыков организации и проведения физкультурно-оздоровительных	Подготовка и работа на практических занятиях, Бланочное тестирование

					мероприятий с различными категориями населения.	
--	--	--	--	--	---	--

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов
«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1.Критерии оценки контрольного теста: за правильный ответ – 1 балл; за неправильный ответ – 0 баллов, максимум – **24 балла**.

Баллы:

- «5» - 24-20 баллов;
- «4» - 19-16 баллов
- «3» - 15-12 баллов
- «2» - 11 и меньше баллов

4.2. Критерии оценки презентации (критерии оценки презентации) по разделам:

<i>Структура презентации</i>	Макс. кол-во баллов
1. Содержание	2
Сформулирована цель работы	0,5
Информация изложена полно и четко	0,5
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	0,5
Сделаны выводы	0,5
2. Оформление	1
Единый стиль оформления	0,25
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,25
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,25
Ключевые слова в тексте выделены	0,25
Мах. количество баллов:	3

4.3.Критерии оценки реферата - максимум - 3 балла.

Баллы	Характеристики ответа студента
3	<ul style="list-style-type: none">- правильно сформулированы цели и задачи;- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;- изложение ведется по плану;- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.
2	<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
1	<ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основ-

	<p>ной литературы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий.
0	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач; - недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции; - недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература; - отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы; - изложение не соответствует плану; - оформление работы не соответствует требованиям.

4.4. Критерии оценки подготовки и работы студента на практических занятиях: максимум 30 баллов (3 балла за 1 занятие).

Баллы	Характеристики ответа студента
3	<ul style="list-style-type: none"> - студент 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; - полностью правильно выполнил задания для самостоятельной работы
2	<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; - задания для самостоятельной работы выполнены наполовину
1	<ul style="list-style-type: none"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий; - задания для самостоятельной работы выполнены частично, процент ошибок – больше 60%.
0	<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;

	<ul style="list-style-type: none"> - не владеет понятийным аппаратом; - задания для самостоятельной работы не выполнены.
--	--

4.5. Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"> - студент 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
15	<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"> - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
5	<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 ответил на вопрос

4.6. Критерии оценки выступления с докладом на конференции любого уровня (международной, всероссийской, региональной, вузовской) – (10 баллов)

- Предоставления сертификата участия в конференции – 10 баллов.

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовое тестовое задание

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 -
- а) шейпинг
б) армреслинг
в) бодибилдинг
г) пауэрлифтинг
6. В качестве основных составляющих образа жизни человека выделяют: 1) социальную активность; 2) трудовую активность; 3) физическую активность; 4) педагогическую активность.
- а) 1,2,3
б) 1,2,4
в) 2,3,4
г) 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.
- а) 1,2,3,4,5,6
б) только 2,6
в) только 4,6
г) 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
- а) 1,2,3

- б) 3,4,5
- в) 4,2,5
- г) 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.
 - а) 1,2,3,4,5,6
 - б) 2,5,7
 - в) 4,5,6,7
 - г) 1,3,7
2. Важнейшее правило тренировки – это.....
 - а) постепенность наращивания усилий и продолжительности
 - б) резкое повышение нагрузки
 - в) настрой на высокие результаты
 - г) 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
 - а) спортивная аэробика
 - б) оздоровительная аэробика
 - в) прикладная аэробика
 - г) бодибилдинг
4. Высшей мерой человеческого здоровья считается _____ здоровье.
 - а) 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 коммуникативность 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

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. 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.

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

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