

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Педагогический колледж №4 Санкт-Петербурга»**

**Комплект**  
**контрольно-оценочных средств**

**Раздел 6. Организация оздоровительно- профилактической работы с детьми и подростками**

**МДК 01.02 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности.**

**ПМ 01 Преподавание в области физкультурно- оздоровительной деятельности**  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

для студентов II и III курса дневного отделения  
обучающихся по специальности 44.02.03.«Педагогика дополнительного образования»

автор – составитель:  
Хусяинова Н. Ш.

Санкт-Петербург

2018

**Одобрено**  
цикловой комиссией

\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_

**Утверждаю**

Заместитель директора по учебной  
работе

\_\_\_\_\_ О.О.Шацкая

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Эксперты:**

<b>1. Общие положения .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Результаты освоения учебной дисциплины, МДК, раздела МДК, подлежащие проверке.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений текущего контроля.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Структура контрольного задания.....</b>	<b>10</b>
<b>6.Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых для текущего и промежуточного контроля.....</b>	<b>23</b>

## Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу раздела

### **МДК 01.02 Раздел 6. Организация оздоровительно- профилактической работы с детьми и подростками**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу **МДК 01.02 Подготовка педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности Раздел 5. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста с практикумом.**

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля.

КОС разработаны на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта СПО;
- программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности специальности 44.02.03.«Педагогика дополнительного образования»**ПМ 01 «Преподавание в области физкультурно- оздоровительной деятельности»**

## 2. Результаты освоения раздела МДК, подлежащие проверке

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, входящие в ОК, ПК)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>
У1 находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;	1. Самостоятельная работа по вопросам работа с литературой, информационными источниками
У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности У4. педагогически обосновано выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в	2. Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения. 4. Использует разнообразные методы и приёмы обучения детей ,обеспечивающие двигательную активность на всех этапах занятия, выбирает их осознанно по интересам в области физкультурно-

<p>области физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;</p> <p>У5.демонстрировать способы, приемы деятельности в области физкультурно-оздоровительной деятельности детей;</p> <p>У6. создавать условия для развития мотивации детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>У7контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся,</p> <p>У8.осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;</p> <p>У9.анализировать занятия в области физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>оздоровительной деятельности с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей.</p> <p>5. Использует разнообразные способы и приёмы оптимизации двигательной активности детей.</p> <p>6. Использует разнообразные методы и приёмы по поддержанию интереса к двигательной деятельности</p> <p>7.Демонстрирует способности педагогического анализа деятельности занимающихся, результаты освоения программы дополнительного образования.</p> <p>8.Демонстрирует способности самоанализа, самоконтроля при проведении занятий, корректировки цели, содержания, методов и средства обучения по ходу и результатам их проведения;</p> <p>9.Демонстрирует способности анализировать занятия в области физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>
<p>3.2теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей;</p> <p>3.4методы, методики и технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования;</p> <p>3.5способы активизации двигательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>	<p>2.Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>4. Владеет основными методами методиками и технологиями организации \ физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования;</p> <p>5. Владеет основными способами активизации двигательной деятельности детей разного возраста, создает педагогические условия развития мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>

### 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний, входящих в ОК, ПК	Текущий контроль	Промежуточная аттестация УД, МДК
У1находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;	ПР ,УО	Э
У 2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности	ПР ;ПК	Э
У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности	ПР ;ПК	Э
У4.педагогически обосновано выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в области физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;	ПР;УО	Э
У5. демонстрировать способы, приемы деятельности в области физкультурно-оздоровительной деятельности детей;	ПР	Э
У6. создавать условия для развития мотивации детей к физкультурно-оздоровительной деятельности.	ПР;УО	Э
У7.контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся,;	ПР,УО	Э
У8осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;	ПР;УО	Э
У9.анализировать занятия в области	ПР;УО	Э

физкультурно-оздоровительной деятельности;		
--	--	--

3.2 теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей;	ПР;ПК	Э
3.4 методы, методики и технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей	ПР;УО	Э
3.5 способы активизации двигательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности;	ПР;УО	Э

**УО** – устный ответ

**ПР** – практическая работа

**КР** – контрольная работа

**Т** – тестирование

**ПК** – проверка конспектов

**ППР** – письменная проверочная работа

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений текущего контроля.

##### Тип контрольного задания

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания											
	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7	У8	У9	32	34	35
Тема 1. Нормативная база, обеспечивающая организацию оздоровительно-профилактической физической культуры.	УО	УО		УО		УО			УО		УО	УО
Тема2 Общая характеристика оздоровительно-профилактической физической культуры.	УО	УО		УО		УО			УО		УО	УО
Тема 3 Оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями с дошкольниками и подростками.	ПР	ПР УО	ПК ПР	ПР	ПР	ПР УО	ПР УО	ПР УО			ПР УО	ПР
Тема 4 Врачебно педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями	ПР	ПР; УО		ПР	ПР	ПР УО	ПР УО	ПР УО			ПР УО	ПР УО
Тема 5 Учет особенностей развития детей и подростков в процессе оздоровительно-профилактической работы.	ПР	ПР; УО		ПР	ПР	ПР УО	ПР УО	ПР УО			ПР УО	ПР УО



**Условные обозначения:**

**УО** – устный ответ

**ПР** – практическая работа

**КР** – контрольная работа

**Т** – тестирование

**ПК** – проверка конспектов

**ППР** – письменная проверочная работа

## 5. Структура контрольного задания

### 5.1. Практическая работа № 1

#### 5.1. Тема 2

Оздоровительная направленность занятий физическими упражнениями с дошкольниками и подростками

**5.1.1. Текст практической работы** .Диагностика физического развития и физической подготовленности детей и подростков.

**Алгоритм действий студента**

**Практическая работа №1.** Диагностика физического развития и физической подготовленности.

#### Алгоритм действий студента.

1. Краткое описание тестов для диагностики физической подготовленности дошкольников. Быстрота Ловкость. Сила. Гибкость. Выносливость. Равновесие.
2. Диагностика физической подготовленности(на практике 2 человека)
3. Заполнение протокола тестирования физической подготовленности.
4. Вывод об уровне физической подготовленности обследуемых.

Реакция на физическую нагрузку.

**Функциональная проба:** 20 приседаний за 30 секунд, в начале измерить пульс в покое.

Оценка: учащение пульса на 25-50% - норма, дыхания в 4-6 раз - норма, время восстановления 2-3.

#### Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места 3 попытки, учитывается лучшая попытка, измеряется расстояние по пяткам.

Показатели прыжков в длину с места в сантиметрах.

		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и	58,0-69,5	57,0 и
	Д	70,0 и	60,0-69,0	59,0 и
5	М	92,0 и	77,1-91,6	76,0 и
	Д	87,0 и	76,2-86,5	75,0 и
6	М	101,0 и	86,3-100	85,0 и
	Д	100,0 и	88,0-99,6	87,0 и
7	М	113,0 и	100,0 -112,7	99,0 и
	Д	114,0 и	98,0 -113,4	97,0 и

Средние показатели физической подготовленности детей пяти-семи лет (дополнительные)

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя					
		5 лет		6 лет		7 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Отбивание мяча от пола (количество раз)	5-10	5-10	11-20	10-20	35-70	35-70
Силовая выносливость	Подъём из положения лежа на	11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28

	спине (кол-во раз)						
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12

### 5.1.2. Время на выполнение: 45 минут

### 5.1.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.4 У7 У8	3.4 методы, методики и технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; У7 контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, У8 осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения	4. Демонстрирует знание методов методик и технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; 7. Демонстрирует способности педагогического анализа деятельности занимающихся, 8. Демонстрирует способности самоанализа, самоконтроля при проведении занятий, корректировки цели, содержания, методов и средства обучения по ходу и результатам их проведения;	Студент; демонстрирует уверенное, методически грамотное проведение в квази профессиональных условиях, владеет навыками самоанализа. Команды и распоряжения подает громко и четко. Видит и оценивает выполнение упражнений, исправляет ошибки.	«5»
			Студент демонстрирует упражнение правильно; не всегда уверенно, методически грамотно совершенствует двигательные навыки, владеет навыками самоанализа. Видит, но не оценивает выполнение упражнений, исправляет не все ошибки.	«4»
			Студент демонстрирует упражнение в целом правильно; но не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	«3»
			Студент демонстрирует упражнение не правильно; не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	«2»

## 5.2. Практическая работа №2

**Тема 3.** Врачебно педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями

### 5.2.1. Текст практической работы №2

Построение и анализ физиологической кривой..Целесообразность подбора упражнений

**Алгоритм действий студента**

Как можно построить? Для чего?

Подобрать параметры изменений пульса

Построить кривую по заданным параметрам.

Проанализировать физиологическую кривую нагрузки

Как определить целесообразность подбора упражнений?

Тип занятия?

Достигнут ли развивающий эффект?

Достигнут ли тренирующий эффект?

**5.2.2. Время на выполнение: 90 минут**

**5.2.3. Перечень объектов контроля и оценки**

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.2	3.2 теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей; У1 найти и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям; У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности	2. Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  1. Самостоятельная работа по вопросам работы с литературой, информационными источниками 2. Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	Студент; демонстрирует умение определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	«5»
У1			Студент не всегда уверенно, умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«4»
У2			Студент не уверенно определяет цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не всегда соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«3»
У3			Студент не умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«2»

### 5.3. Практическая работа № 3 тема

#### Тема 5

Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

**5.3.1. Текст практической работы №3 Выявление нарушений осанки по Г.Н.Сердюковой.**

**Алгоритм действий студента**

Осмотр в анфас. Положение - руки вдоль туловища. Определяются форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии (треугольник талии - это просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловищем, с

вершиной треугольника на уровне талии, в норме треугольники должны быть одинаковыми по форме и равными по величине). Осмотр сбоку. Положение - руки вдоль туловища. Определяются форма грудной клетки, живота, выступление лопаток, форма спины. Осмотр со спины. Положение - руки вдоль туловища. Определяются симметрия углов лопаток, форма позвончика, форма ног, ось пяток (вальгусная, нормальная).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений в походке.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки по Г.Н.Сердюковой.

Особенности осанки	ответ	
1. Явное повреждение органов движения связанное с врожденными пороками, травмой, болезнью	ДА	НЕТ
2. Голова, шея отклонены от средней линии: плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично	ДА	НЕТ
3. Выраженная деформация грудной клетки: «грудь сапожника», впалая, «куриная»	ДА	НЕТ
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника	ДА	НЕТ
5. Чрезмерное отставание лопаток	ДА	НЕТ
6. Чрезмерное выпячивание живота	ДА	НЕТ
7. Нарушение осей нижних конечностей (О-образное, Х-образное)	ДА	НЕТ
8. Неравенство треугольников талии	ДА	НЕТ
9. Вальгусное положение пятки или обеих пяток	ДА	НЕТ
10. Явное отклонение в походке: прихрамы вающая, «утиная»	ДА	НЕТ

Обследование проводится в следующем порядке:

В процессе проводимого осмотра заполняется тестовая карта, по которой дается оценка выявленных нарушений осанки:

- нормальная оценка - отрицательные ответы на все вопросы
- незначительные нарушения осанки, требующие наблюдения школьного педиатра - положительные ответы на один или несколько вопросов 3,5,6, 7.
- значительное нарушение осанки - положительные ответы на 1, 2,4, 8, 9, 10 вопросы (один или несколько). В этом случае необходима консультация врача ортопеда.

### 5.3.2. Время на выполнение: 90 минут

#### 5.3.3 Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки	Критерии оценки	Оценка

		результата		
3.2	3.2 теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей; У1 находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям; У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности	2. Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  1. Самостоятельная работа по вопросам работы с литературой, информационными источниками 2. Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	Студент; демонстрирует умение определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	«5»
У1			Студент не всегда уверенно, умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«4»
У2			Студент не уверенно определяет цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не всегда соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«3»
У3			Студент не умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«2»

#### 5.4. Практическая работа №4

**Тема 3.** Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

##### 5.4.1. Текст практической работы №4 Проведение комплексов игровой гимнастики для профилактики нарушений осанки .

###### Алгоритм действий студента

1. Выбор физических упражнения для профилактики нарушений осанки и подготовка к самостоятельному проведению
2. . Подбор упражнений для комплексов по профилактике нарушений осанки,
3. Составление комплексов оздоровительной игровой гимнастики для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
4. Самостоятельное проведение физических упражнения для профилактики нарушений осанки с применением разнообразных методов и приемов
5. Анализ проведения: разбор содержания и методики практического проведения физических упражнений со стихотворным текстом

Вопросы для анализа:

- Грамотность подбора упражнений для проведения оздоровительной игровой гимнастики

- Умение организовать детей, работать над качеством выполнения физических упражнений.
- Обоснование целесообразности использования разнообразных методов и приемов обучения.
- Выводы, рекомендации на будущее

для детей 5-7 лет.

**5.4.2. Время на выполнение: 90 минут**

**5.4.3. Перечень объектов контроля и оценки**

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.4 У7 У8	3.4 методы, методики и технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; У7 контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, У8 осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения	4. Демонстрирует знание методов методик и технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; 7. Демонстрирует способности педагогического анализа деятельности занимающихся, 8. Демонстрирует способности самоанализа, самоконтроля при проведении занятий, корректировки цели, содержания, методов и средства обучения по ходу и результатам их проведения;	Студент; демонстрирует уверенное, методически грамотное проведение в квази профессиональных условиях, владеет навыками самоанализа. Команды и распоряжения подает громко и четко. Видит и оценивает выполнение упражнений, исправляет ошибки.	«5»
			Студент демонстрирует упражнение правильно; не всегда уверенно, методически грамотно совершенствует двигательные навыки, владеет навыками самоанализа. Видит, но не оценивает выполнение упражнений, исправляет не все ошибки.	«4»
			Студент демонстрирует упражнение в целом правильно; но не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	«3»
			Студент демонстрирует упражнение не правильно; не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	«2»

## 5.5. Практическая работа №5

**Тема 3. Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками**

**5.5.1. Текст практической работы №5 Проведение комплексов игровой гимнастики для профилактики плоскостопия.**

**Алгоритм действий студента**

1. Выбор физических упражнения для профилактики нарушений осанки и подготовка к самостоятельному проведению
2. . Подбор упражнений для комплексов по профилактике нарушений осанки, плоскостопия.
3. Составление комплексов оздоровительной игровой гимнастики для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата
4. Самостоятельное проведение физических упражнения физических упражнения для профилактики нарушений осанки с применением разнообразных методов и приемов

5. Анализ проведения: разбор содержания и методики практического проведения физических упражнений со стихотворным текстом
- Вопросы для анализа:
  - Грамотность подбора упражнений для проведения оздоровительной игровой гимнастики
  - Умение организовать детей, работать над качеством выполнения физических упражнений.
  - Обоснование целесообразности использования разнообразных методов и приемов обучения.
  - Выводы, рекомендации на будущее

для детей 5-7 лет

#### Алгоритм действий студента

1. Пробное проведение упражнений из комплексов общеразвивающих упражнений со спортивным инвентарем.
2. Пошаговый тренинг практических умений по совершенствованию техники общеразвивающих упражнений на укрепление разных мышечных групп
3. Самостоятельное проведение общеразвивающих упражнений на укрепление разных мышечных групп с детьми. Совершенствование техники выполнения (Деловая игра)
4. Разбор содержания и методики практического проведения общеразвивающих упражнений .

Вопросы для анализа:

- Реализация цели
- Грамотность методики проведения
- Качество выполнения движений
- Приемы работы над качеством движений
- Выводы, рекомендации на будущее обучение общеразвивающим упражнениям.

#### 5.5.2. Время на выполнение: 90 минут

#### 5.5.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.4 У7 У8	3.4 методы, методики и технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; У7 контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, У8 осуществлять	4. Демонстрирует знание методов методик и технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; 7. Демонстрирует способности педагогического анализа деятельности занимающихся, 8. Демонстрирует	Студент; демонстрирует уверенное, методически грамотное проведение в квази профессиональных условиях, владеет навыками самоанализа. Команды и распоряжения подает громко и четко. Видит и оценивает выполнение упражнений, исправляет ошибки.	«5»
			Студент демонстрирует упражнение правильно; не всегда уверенно, методически грамотно совершенствует двигательные навыки, владеет навыками самоанализа. Видит, но не оценивает выполнение упражнений, исправляет не все ошибки.	«4»



	самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения	способности самоанализа, самоконтроля при проведении занятий, корректировки цели, содержания, методов и средства обучения по ходу и результатам их проведения;	Студент демонстрирует упражнение в целом правильно; но не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки ; слабо владеет навыками самоанализа	«3»
			Студент демонстрирует упражнение не правильно; не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	«2»

## 5.6 Практическая работа №6

**Тема 3.** Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

**5.6.1. Текст практической работы №6 Контрольная работа.** Профилактика заболеваний органов дыхания.

**Алгоритм действий студента**

### Профилактики заболеваний органов дыхания.

#### 1 ВАРИАНТ.

**Задание 1.** Какие из данных утверждений являются верными?

Оздоровительная гимнастика по профилактике бронхолёгочных заболеваний проводится:

- А. только со старшими дошкольниками.
- Б. 1 раз в месяц.
- В. 2-3 раза в неделю.
- Г. начиная с 3-х лет.
- Д. во время бодрящей гимнастики после сна.

**Задание 2.** Каковы особенности дыхательной системы дошкольника?

**Задание 3.** Значение дыхательной гимнастики.

**Задание 4.** Правила проведения дыхательных упражнений.

**Задание 5.** Приведите примеры упражнений для игровой оздоровительной дыхательной гимнастики. Объяснить, почему Вы используете именно эти упражнения.

**Задание 1.** Подчеркните верные утверждения.

Оздоровительная гимнастика по профилактике бронхолёгочных заболеваний проводится:

- только со старшими дошкольниками.
- 1 раз в месяц.
- 2-3 раза в неделю.
- начиная с 3-х лет.
- во время бодрящей гимнастики после сна.

**Задание 2.** Каковы особенности дыхательной системы дошкольника?

- узость дыхательных путей;
- слизистая нежная, ранимая;
- слабость дыхательной мускулатуры.

**Задание 3.** Значение дыхательной гимнастики.

- упражняет дыхательную мускулатуру;
- улучшает лимфо- и кровоснабжение легких;
- предупреждает застойные явления в легких;
- улучшает газообмен.

**Задание 4.** Правила проведения дыхательных упражнений.

- 1). Нос чистый; выдыхать нужно носом, рот закрыт.
- 2). Поза удобная, не напряженная.

- 3). При вдохе расширение грудной клетки, при выдохе сужение.
- 4). Дышать медленно; длительный выдох увеличивает вдох.
- 5). Находиться в состоянии расслабления.
- 6). Упражнения выполнять естественно, легко, без напряжения.

**Задание 5.** Приведите примеры упражнений для игровой оздоровительной дыхательной гимнастики. Объясните, почему Вы используете именно эти упражнения.

1). Удлиненный плавный выдох с произнесением гласных: ветер – у-у-у; заблудился – ау; гудок паровоза – ту-у-у.

2). Резкий выдох.

Дровосек – ух. Каратист – ха. Охотник – пиф.

3). Медленный вдох.

Аромат цветка. Надуем мяч. «Воздух набираю – мячик надуваю».

«Воздух выдуваю – ямку получаю».

4). Рыдающее дыхание.

Путешествие на остров плакс.

комплекса.

## **2 ВАРИАНТ.**

**Задание 1.** Какие из данных утверждений являются верными?

Оздоровительная гимнастика по профилактике бронхолегочных заболеваний проводится:

А. Только с младшими дошкольниками.

Б. 2 раза в месяц.

В. Во всех возрастных группах детского сада.

Г. 2-3 раза в неделю.

Д. В конце утренней гимнастики.

**Задание 2.** Причины нарушения носового дыхания у дошкольников.

**Задание 3.** Меры предупреждения дыхательных заболеваний.

**Задание 4.** Техника выполнения дыхательных упражнений.

**Задание 5.** Приведите примеры упражнений для игровой оздоровительной дыхательной гимнастики. Объясните, почему Вы используете именно эти упражнения.

**Задание 1.** Подчеркните верные утверждения.

Оздоровительная гимнастика по профилактике бронхолегочных заболеваний проводится:

- Только с младшими дошкольниками.

- 2 раза в месяц.

- Во всех возрастных группах детского сада.

- 2-3 раза в неделю.

- В конце утренней гимнастики.

**Задание 2.** Причины нарушения носового дыхания у дошкольников.

- искривление носовой перегородки;

- хронический насморк;

- носовые полипы.

**Задание 3.** Меры предупреждения дыхательных заболеваний.

- отсутствие резких колебаний температуры воздуха;

- сквозное проветривание за 15 мин. до прихода детей;

- не кричать, не петь, не плакать в плохую погоду на улице;

- не опускать низко голову при пении.

**Задание 4.** Техника выполнения дыхательных упражнений.

1). И.П. – ноги слегка врозь, поза устойчивая.

2). Поднимать плечи – вдох, медленно опустить – выдох.

- 3). Наклон – удлинённый выдох, прогнуться назад – вдох.
- 4). Медленно отвести плечи назад до сведения лопаток – вдох, плечи вперед, скрестить опущенные руки – выдох.
- 5). Поднять медленно руки в стороны – вверх - вдох, энергичный выдох через рот, опуская руки и наклоняясь вперед.

**Задание 5.** Приведите примеры упражнений для игровой оздоровительной дыхательной гимнастики. Объясните, почему Вы используете именно эти упражнения.

1). Ступенчатый выдох.

Петушок – ку-ка-ре-ку.

Паровоз – чух-чух-чух.

Насос – ш-ш-ш.

2). Произнесение дрожащих, шипящих, свистящих.

Трактор – тр-р-р.

Жук летит – ж-ж-ж.

Змея шипит – ш-ш-ш.

3). Дыхание в контрастном ритме.

Паровоз – короткие, прерывистые.

Океанский лайнер – медленные, размеренные.

4). Веселое дыхание.

«Смешинки», «клоуны». Нажать на кончик носа – смеяться – ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы.

#### 5.6.2. Время на выполнение: 90 минут

#### 5.6.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.2	3.2 теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей; У1 находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям; У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности	2. Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  1. Самостоятельная работа по вопросам работы с литературой, информационными источниками 2. Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и	Студент; демонстрирует умение определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	«5»
У1			Студент не всегда уверенно, умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«4»
У2			Студент не уверенно определяет цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не всегда соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«3»
У3			Студент не умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не соответствуют современным требованиям и задачам	«2»

		задачам обучения.	обучения	
--	--	-------------------	----------	--

### 5.7. Практическая работа № 7

**Тема 3.** Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

#### 5.7.1. Текст практической работы №7

Проведение комплекса упражнений по профилактике нарушений зрения.

#### Алгоритм действий студента

##### Алгоритм действий студента

1. Выбор физических упражнения по профилактике нарушений зрения и подготовка к самостоятельному проведению
2. . Подбор упражнений для комплексов по профилактике нарушений зрения.,
3. Составление комплексов оздоровительной игровой гимнастики по профилактике нарушений зрения
4. Самостоятельное проведение физических упражнения физических упражнения по профилактике нарушений зрения
5. Анализ проведения: разбор содержания и методики практического проведения физических упражнений по профилактике нарушений зрения Вопросы для анализа:
  - Грамотность подбора упражнений для проведения оздоровительной игровой гимнастики
  - Умение организовать детей, работать над качеством выполнения физических упражнений.
  - Обоснование целесообразности использования разнообразных методов и приемов обучения.
  - Выводы, рекомендации на будущее

#### 5.7.2. Время на выполнение: 90минут

#### 5.7.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.4 У7 У8	3.4методы, методики и технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; У7контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, У8.осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий,	4. Демонстрирует знание методов методик и технологий организации физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования; 7.Демонстрирует способности педагогического анализа деятельности занимающихся, 8.Демонстрирует способности самоанализа, самоконтроля при	Студент; демонстрирует уверенное, методически грамотное проведение в квази профессиональных условиях, владеет навыками самоанализа. Команды и распоряжения подает громко и четко. Видит и оценивает выполнение упражнений, исправляет ошибки.	«5»
			Студент демонстрирует упражнение правильно; не всегда уверенно, методически грамотно совершенствует двигательные навыки, владеет навыками самоанализа. Видит, но не оценивает выполнение упражнений, исправляет не все ошибки.	«4»
			Студент демонстрирует упражнение в целом правильно; но не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает	«3»

	корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения	проведении занятий, корректировки цели, содержания, методов и средства обучения по ходу и результатам их проведения;	методические ошибками ; слабо владеет навыками самоанализа	«2»
			Студент демонстрирует упражнение не правильно; не уверенно, при проведении в квази профессиональных условиях допускает методические ошибки; слабо владеет навыками самоанализа	

## 5.8. Практическая работа №8

**Тема 3.** Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

### 5.8.1. Текст практической работы №8

Проведение релаксационных упражнений, игр-медитаций.

#### Алгоритм действий студента

1. Выбор физических упражнения ,проведение релаксационных упражнений, игр-медитаций.
2. Подготовка к самостоятельному проведению
3. Подбор упражнений для комплексов Выбор физических упражнения ,проведение релаксационных упражнений, игр-медитаций.
4. Самостоятельное проведение физических упражнения физических упражнения по релаксационных упражнений, игр-медитаций
5. Анализ проведения: разбор содержания и методики практического проведения физических упражнений релаксационных упражнений, игр-медитаций

Вопросы для анализа:

- Грамотность подбора упражнений для проведения оздоровительной игровой гимнастики
- Умение организовать детей, работать над качеством выполнения физических упражнений.
- Обоснование целесообразности использования разнообразных методов и приемов обучения.
- Выводы, рекомендации на будущее

### 5.8.2. Время на выполнение: 90минут

### 5.8.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценк а
3.2	3.2теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей; У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной	2.Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. 2.Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-	Студент; демонстрирует умение определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности .Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	«5»
У2 У3			Студент не всегда уверенно, умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности . Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«4»

	деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно- оздоровительной деятельности	оздоровительной деятельности. 3.Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	Студент не уверенно определяет цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана- конспекта не всегда соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«3»
			Студент не умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана- конспекта не соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«2»

## 5.9. Практическая работа №9

**Тема 3.** Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми и подростками

**5.9.1. Текст практической работы №9** Демонстрация оздоровительного массажа и гимнастики для детей 1 -2 года жизни

**Проведение, фрагмента занятия и подвижных игр для детей 1-2**

### Алгоритм действий студента

1. Подбор подвижных игр и игровых упражнений для детей первого и -второго и года жизни и самостоятельное проведение . (Лайзане С.Я.«Физическая культура для малышей)
2. Пошаговый тренинг практических умений по совершенствованию самостоятельного проведения игр и игровых упражнений для детей второго и третьего года жизни
3. Самостоятельное проведение физических упражнений и подвижных игр по совершенствованию техники двигательных умений и навыков для детей второго и третьего года жизни
4. Самостоятельное проведение игровых упражнений и подвижных игр для детей раннего возраста. Разбор содержания и методики практического проведения игровых упражнений и подвижных игр для детей раннего
5. Самостоятельное проведение фрагмента занятия дополнительного образования в области физкультурно- оздоровительной деятельности для детей раннего возраста и самоанализ
6. Разбор содержания и методики практического проведения конспекта занятия дополнительного образования в области физкультурно- оздоровительной деятельности для детей раннего возраста

Вопросы для анализа:

- Реализация цели
- Грамотность методики проведения
- Качество выполнения движений
- Приемы работы над качеством движений
- Выводы, рекомендации на будущее

**Задание 2.** Определите тренирующий эффект на физкультурном занятии по графику физиологической кривой (см. график 5 и 6), раскройте значение и методику составления физиологической кривой.

### 5.9.2. Время на выполнение: 45 минут

### 5.9.3. Перечень объектов контроля и оценки

	Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Оценка
3.2	3.2 теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности дополнительного образования детей; У2. определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности У3. разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся в области физкультурно-оздоровительной деятельности	2. Знает теоретические основы и методику планирования занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Правильно определяет обучающие задачи в зависимости от цели и вида физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Содержание и структура плана, конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	Студент; демонстрирует умение определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения.	«5»
У2			Студент не всегда уверенно, умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«4»
У3			Студент не уверенно определяет цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не всегда соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«3»
			Студент не умеет определять цели и задачи занятий в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание и структура плана-конспекта не соответствуют современным требованиям и задачам обучения	«2»

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. Детство-Пресс. – 2013.
2. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 года) <http://docs.cntd.ru/document/499023522>
5. Степаненкова Э.Я Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений М.: Издательский центр «Академия», 2006.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС Издательство: Мозаика-Синтез 2014
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС Издательство: Мозаика-Синтез 2014
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС Издательство: Мозаика-Синтез 2014
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС Издательство: Мозаика-Синтез 2015
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС Издательство: Мозаика-Синтез 2015
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
12. Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Учебник. - М.: Академия. – 2013

#### Дополнительная литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М. 1981.
3. Лескова Г.П. Буцинская П.П. Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М. 1981. .В.И.Лях, Л.Е.
4. Любомирский, Г.Б. Мейксон Физическая культура 10-11 класс, Москва, «Просвещение», 2002 г.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 454 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 480
7. Филиппова С. А., Пономарёвой Г.Н, «Теория и Методика физической культуры дошкольников» / Под ред. С. А., Филипповой, Г.Н Пономарёвой. - Санкт - Петербург, 2004 год
8. Учебник; Физическая культура Решетникова Н.В. Владос 2008
9. Потапчук А.А. Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – Речь, СПб. 2001.
10. Физическое воспитание и развитие дошкольников. Под редакцией С.О.Филипповой. - М.Академия, 2007.
11. Фролов В.Г. Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М. 1983.

#### Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» – <http://www.vidod.edu.ru>



2. <http://www.infosport.ru>- Государственный комитет по физической культуре, спорту и туризму России
3. <http://www.sciedu.city.ru>- наука и образование в России
4. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>- журнал теория и практика физической культуры
5. <http://www.infosport.ru/press-физическая культура: воспитание, образование тренировка>
6. <http://www.shkola-press.ru>- физическая культура в школе

[www.college4.ru](http://www.college4.ru) – ГБПОУ «Педагогический колледж №4 Санкт-Петербурга», официальный сайт