

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»  
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по профессиональному модулю

**ПМ.01 ПРЕПОДАВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Анадырь  
2022

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
--------------------	--------------------------	-----------------------

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Голотяк Н.В., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендован Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 07 от «19» июня 2018 г.

Утвержден Приказом № 01-10/431 от 31.08.2018 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

### **1. Вопросы и задания для текущего контроля**

**Раздел 1 Теория и методика преподавания по программам дополнительного образования в физкультурно-оздоровительной деятельности**

**Тема 1.1 Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.**

1. Целенаправленность физического воспитания. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Сущность задач, решаемых в физическом воспитании.

3. Средства физического воспитания: специфические средства; общепедагогические и другие средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

4. Методы физического воспитания: методы строгого регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Практическое применение.

5. Обще-методические и общие социально-педагогические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

6. Специфические принципы физического воспитания. Принципы непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

7. Принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

8. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

9. Классифицирование средств физического воспитания в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей.

10. Классифицирование методов физического воспитания в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

11. Классифицирование принципов физического воспитания в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста.

**Тема 1.2. Педагогические технологии физического воспитания**

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

12. Особенности дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

13. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.

14. Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре.

15. Основные ценности и функции дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

16. Задачи и средства дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

17. Составление профессиограммы педагога дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Тема 1.3. Формы построения занятий в физическом воспитании.**

18. Формы построения занятий в физическом воспитании.

19. Классификация форм занятий в физическом воспитании.

20. Характеристика форм занятий физическими упражнениями урочные формы занятий.

21. Характеристика форм занятий физическими упражнениями внеурочные формы занятий.

22. Формы физического воспитания в семье.

23. Виды документации, требования к её оформлению.

24. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию

### **Тема 1.4. Методика обучения двигательным действиям в плавании..**

25. Основные понятия и терминология в плавании. Особенности применения терминологии с детьми с ОВЗ. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Первая помощь при утоплении.

26. Методика обучения двигательным действиям в плавании. Организация занятий плаванием. Гигиенические условия проведения занятий в бассейнах разного типа.

## **Раздел 2. Обучение двигательным действиям.**

### **Тема 2.1. Методика обучения двигательным действиям**

27. Дидактические основы теории и методики физического воспитания. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

28. Основы формирования двигательного навыка.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

29. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
30. Изучение физиологической основы формирования навыков.

## **Тема 2.2. Технологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности**

31. Технологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности.
32. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
33. Понятие о силе и основы методики её воспитания, скоростные способности и основы методик их воспитания.
34. Понятие о выносливости и основы методики её воспитания, гибкость и основы методики ее воспитания.
35. Понятие о двигательно-координационных способностях и основы их воспитания.

## **Тема 2.3 Теоретико-практические основы развития физических качеств**

36. Основы обучения, воспитания и развития в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития в процессе физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Этапы обучения.
37. Методика развития физических качеств. Методы и приемы обучения физическим упражнениям.
38. Формирование навыков правильной осанки. Установление закономерностей формирования двигательных навыков.

## **Тема 2.4 Методика обучения двигательным действиям в гимнастики.**

39. Терминология гимнастики. Особенности применения терминологии с детьми с ОВЗ. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии.
40. Методика обучения двигательным действиям в гимнастики.
41. Строевые упражнения с методикой тренировки. Характеристика строевых упражнений.
42. Общеразвивающие упражнения с методикой тренировки.
43. Прикладные упражнения с методикой тренировки.
44. Вольные упражнения с методикой тренировки. Акробатические упражнения. Упражнения художественной гимнастики.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

45. Технологии построения комплексных оздоровительных программ с использованием гимнастических упражнений в профилактике различных заболеваний.

**Тема 2.5 Методика обучения двигательным действиям в легкой атлетике.**

46. Основные понятия и терминология в легкой атлетике. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Общая характеристика спортивных упражнений в физическом воспитании детей.

47. Методика обучения двигательным действиям в легкой атлетике. Построение, организация и методика проведения занятий.

48. Основные средства и методы обучения с учетом возрастных особенностей занимающихся, для лиц с ОВЗ.

49. Специфика педагогической деятельности в организации и проведении спортивных упражнений организаторами физического воспитания в области дополнительного образования.

**Раздел 3. Методика обучения подвижным и спортивным играм.**

**Тема 3.1 Методика обучения подвижным играм.**

50. Основные понятия и терминология в спортивных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Методика обучения спортивным играм. Общая характеристика.

**Тема 3.2. Теоретико-методические основы спортивных игр.**

51. Методы и методики организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

52. Технологии организации деятельности детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

53. Методика организации традиционных форм спортивно – оздоровительных мероприятий.

54. Обеспечение безопасности участников физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

55. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

56. Игровые упражнения для игры в баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис.

Особенности организации и проведения занятий для лиц с ОВЗ.

**Раздел 4 Организация и планирование физкультурно-спортивной деятельности в летних оздоровительных лагерях отдыха.**

**Тема 4.1 Организация и планирование физкультурно-спортивной деятельности в летних оздоровительных лагерях отдыха.**

57. Физкультурно-оздоровительная работа в детском оздоровительном лагере.

58. Организация физического воспитания школьников по месту жительства.

59. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

**Раздел 5 Физическое воспитание детей и молодежи.**

**Тема 5.1 Физическое воспитание детей и молодежи.**

60. Нормативная база, обеспечивающая организацию спортивно-оздоровительной работы. Вариативность современных программ физического воспитания и оздоровления.

61. Диагностика физического развития и физической подготовленности.

62. Спортивная тренировка и развитие тренированности.

63. Виды спортивно оздоровительной работы. Развивающая педагогика оздоровления.

64. Формы организации спортивно-оздоровительной работы в лично-ориентированной технологии обучения и оздоровления.

65. Индивидуально-дифференцированный подход в организации физкультурно-оздоровительной работы (учет состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, физической подготовленности, биоритмологического профиля).

66. Нетрадиционные виды двигательной активности. Калланетика. Ушу. Хатха-йога.

67. Оздоровительные гимнастики: по профилактике нарушений осанки и плоскостопия; по профилактике нарушений зрения; по профилактике бронхо - лёгочных заболеваний; по профилактике утомления с элементами самомассажа; с элементами, аутотренинга.

68. Особенности организации и проведения Дней Здоровья, каникул, туристических походов.

69. Кружковая и секционная работа. Организационно-экономические основы кружковой и секционной работы.

70. Основы комплектования разновозрастного объединения детей по интересам дополнительного образования детей.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

71. Виды разновозрастного объединения детей по интересам дополнительного образования детей.

72. Функции разновозрастного объединения детей по интересам дополнительного образования детей.

## **Раздел 6. Акмеология физической культуры и спорта**

### **Тема 6.1 Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры**

73. Теоретические основы и методика планирования занятий детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

74. Требования к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования.

75. Характеристики основных документов планирования в физкультурно-оздоровительной деятельности.

76. Общий план работы по физкультурно-оздоровительной деятельности.

77. Годовой план-график учебного процесса по физкультурно-оздоровительной деятельности.

78. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока.

79. Педагогический контроль и учет в физкультурно-оздоровительной деятельности.

80. Способы активизации учебно – познавательной деятельности детей разного возраста.

81. Педагогические условия развития мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

82. Методы и приемы активизации учебной деятельности

83. Инструментарий и методы контроля качества процесса и результатов дополнительного образования в физкультурно-оздоровительной деятельности.

84. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.

85. Методы контроля в физическом воспитании.

86. Общие черты контроля в процессе физического воспитания.

87. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля.

88. Особенности циклового и этапного контроля.

## **Раздел 7. Методика обучения двигательным действиям в зимних видах спорта.**



**Тема 7.1 Методика обучения двигательным действиям в лыжных гонках.**

89. Основные понятия и терминология в зимних видах спорта. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Краткая история лыжного спорта. Значение ходьбы на лыжах для физического развития детей.

90. Предупреждение травматизма на занятиях. Оборудование и инвентарь для занятий. Форма одежды.

91. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника ходьбы на лыжах. Ступающий, скользящий, попеременный двухшажный шаг, повороты, подъемы, спуски, торможения.

92. Методика обучения ходьбе на лыжах.

93. Методика проведения подвижных игр и эстафет на лыжах.

**Раздел 8. Базовые виды спортивных игр.**

**Тема 8.1 Волейбол.**

94. Основные понятия и терминология в подвижных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии. Методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах. Общая характеристика. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

95. Значение и классификация подвижных игр. Подвижные игры для одновозрастной и разновозрастных групп. Игры, подводящие к спортивной деятельности.

96. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

97. Игровые упражнения и подводящие подвижные игры для баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса.

**Тема 8.2 Баскетбол.**

98. Основные понятия и терминология в подвижных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии. Методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах. Общая характеристика. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

99. Значение и классификация подвижных игр. Подвижные игры для одновозрастной и разновозрастных групп. Игры, подводящие к спортивной деятельности.

100. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

101. Игровые упражнения и подводящие подвижные игры для баскетбола

### **Тема 8.3 Футбол.**

102. Основные понятия и терминология в подвижных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии. Методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах. Общая характеристика. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

103. Значение и классификация подвижных игр. Подвижные игры для одновозрастной и разновозрастных групп. Игры, подводящие к спортивной деятельности.

104. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

105. Игровые упражнения и подводящие подвижные игры для , футбола, волейбола

### **Тема 8.4 Теннис.**

106. Основные понятия и терминология в подвижных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии. Методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах. Общая характеристика. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

107. Значение и классификация подвижных игр. Подвижные игры для одновозрастной и разновозрастных групп. Игры, подводящие к спортивной деятельности.

108. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

109. Игровые упражнения и подводящие подвижные игры для, тенниса

### **Тема 8.5 Настольный теннис.**

110. Основные понятия и терминология в подвижных играх. Профилактика травматизма и первая помощь на занятиях. Основы десмургии. Методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах. Общая характеристика. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические приемы игры.

111. Значение и классификация подвижных игр. Подвижные игры для одновозрастной и разновозрастных групп. Игры, подводящие к спортивной деятельности.

112. Вариантность подвижных игр, приемы их усложнения.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

113. Игровые упражнения и подводящие подвижные игры для , настольного тенниса

## **Раздел 9. Отбор и структурирование содержания дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.**

### **Тема 9. 1 Принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.**

114. Принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

115. Структурирование содержание дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

116. Обеспечение дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

117. Спортивный отбор в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

118. Специфика работы с детьми разного возраста, одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями, девиантным поведением.

119. Специфика работы с детьми разного возраста, одаренными детьми, девиантным поведением.

120. Особенности работы с детьми отнесенные к специальной медицинской группе. Комплектование группы.

121. Основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе.

122. Основные виды технических средств обучения и их применение в образовательном процессе.

123. Основные виды ИКТ и их применение в образовательном процессе.

124. Основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе

### **Тема 9.2 Педагогическое и гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.**

125. Педагогические и гигиенические требования к организации обучения физкультурно-оздоровительной деятельности.

126. Общая гигиена, цель и задачи. Закаливание. Гигиена питания.

127. Гигиенические требования к организации обучения физкультурно-оздоровительной деятельности.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

128. Двигательная активность как гигиенический фактор.

129. Биологический фактор внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

### **Тема 9.3 Логика анализа занятий..**

130. Формы построения занятий: разнообразие и общие черты форм построения.

131. Логика и методика построения занятия, анализ проведения занятия; особенности отдельных форм занятия в физкультурной практике.

## **Раздел 10. Бизнес- планирование в физическом воспитании**

### **Тема 10.1 Методика бизнес- планирования.**

132. Методика бизнес- планирования.

133. Основы взаимодействия с социальными партнерами по вопросам организации дополнительного образования в физкультурно-оздоровительной деятельности.

134. Менеджмент в физической культуре и спорте.

## **2. Вопросы и задания для итогового контроля**

### **Теоретические вопросы**

1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы обучения двигательным действиям.
5. Формирование личности в процессе физического воспитания.
6. Педагогические технологии физического воспитания.
7. Формы физического воспитания в семье.
8. Формы организации физического воспитания школьников и учащейся молодежи.
9. Профессионально-педагогическая деятельность педагога физической культуры.
10. Формы построения занятий в физическом воспитании.
11. Виды документации, требования к её оформлению.
12. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.
13. Педагогические технологии физического воспитания.
14. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
15. Оценка физического развития детей.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

16. Применение функциональных проб в физическом воспитании.
17. Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.
18. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
19. Физиологические основы спортивной тренировки.
20. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.
21. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.
22. ТСО и ИКТ в образовательном процессе.
23. Краткая история развития легкой атлетики.
24. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
25. Структура занятия по легкой атлетике.
26. Логика и методика построения занятия по легкой атлетике.
27. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
28. Техника спортивной ходьбы.
29. Техника бега на средние и длинные дистанции.
30. Техника бега на короткие дистанции.
31. Техника эстафетного бега.
32. Техника прыжка в длину с разбега.
33. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
34. Техника метания гранаты и малого мяча.
35. Комплекса обще-развивающих упражнений (ОРУ) для подготовки в легкой атлетике.
36. Особенности составления комплекса специальных упражнений для подготовки в легкой атлетике.
37. Краткая история развития гимнастики.
38. Правила записи общеразвивающих упражнений.
39. Техника статических, динамических упражнений.
40. Причины травматизма и способы его предупреждения.
41. Требования к местам проведения занятий.
42. Характеристика строевых упражнений.
43. Характеристика общеразвивающих упражнений.
44. Характеристика основных акробатических упражнений.
45. Особенности организации занятия и способы управления

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

занимающихся.

46. Особенности занятий гимнастикой в СМГ.

47. Отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

48. Оценка и развитие способностей у гимнастов.

49. Особенности дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

50. Физическое воспитание детей школьного возраста.

### **Практические задания**

**Задание 1.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники разных способов ходьбы, используя подводящие упражнения.

**Задание 2.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники разных способов бега, используя подводящие упражнения.

**Задание 3.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники разных видов прыжков, используя подводящие упражнения.

**Задание 4.** Подобрать физические упражнения, продемонстрировать совершенствование техники метания, используя подводящие упражнения.

**Задание 5.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники лазания, используя подводящие упражнения.

**Задание 6.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники в упражнениях на развитие функции равновесия.

**Задание 7.** Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с предметом, продемонстрировать совершенствование техники выполнения этих упражнений.

**Задание 8.** Пр продемонстрировать совершенствование техники выполнения построений (в шеренгу, в колонну) и перестроений (тройками, звеньями, путем расчета).

**Задание 9.** Подобрать физические упражнения, подвижные игры и тесты для развития ловкости и продемонстрировать методику их проведения.

**Задание 10.** Подобрать физические упражнения, подвижные игры и тесты для развития быстроты и продемонстрировать методику их проведения.

**Задание 11.** Подобрать физические упражнения, подвижные игры и тесты для развития скоростно-силовых качеств и продемонстрировать методику их

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

проведения.

**Задание12.** Подобрать физические упражнения, подвижные игры и тесты для развития гибкости и подвижности в суставах и продемонстрировать методику их проведения.

**Задание13.** Подобрать физические упражнения, подвижные игры и тесты для развития силы и продемонстрировать методику их проведения.

**Задание 14.** Подобрать физические упражнения и продемонстрировать совершенствование техники разных способов ползания, используя игровые упражнения.

**Задание15.** Подобрать и продемонстрировать тесты, физические упражнения и подвижные игры для развития выносливости.

**Задание 16.** Подобрать подготовительные упражнения к метанию и прыжкам продемонстрировать 3-4 упражнения. Определить их цель, варианты использования в работе.

**Задание 17.** Подобрать физические упражнения с одним из перечисленных пособий (мяч, скакалка, обруч). Определить их цель, варианты использования в работе.

**Задание 18.** Подобрать и продемонстрировать проведение физических упражнений под стихотворный текст. Определить их цель, варианты использования в работе.

**Задание 19.** Описать краткую характеристику здоровья, факторы здоровья, здоровый образ жизни.

**Задание 20.** Описать критерии здоровья и основные группы здоровья детей.

**Задание 21.** Описать гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Описать требования к спортивному инвентарю по обеспечению травмобезопасности.

**Задание 22.** Описать основные принципы организации режима дня школьника.

Особенности организации режима дня детей, занимающихся спортом.

**Задание 23.** Описать гигиенические основы рационального питания: режим питания, пирамида питания.

**Задание 24.** Описать особенности питания детей при занятии спортом. Основные требования к режиму питания в разных видах спорта.

**Задание 25.** Описать гигиенические основы закаливания. Цель закаливания.