

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской
области
**«САМАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Основы проектирования образовательных программ по физической
культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А»
(СМГ «А»»**

(модуль вариативной части повышения квалификации
по именному образовательному чеку)

Самара
2020 г.

Программа «Основы проектирования образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» (СМГ «А»)» направлена на повышение уровня методической компетентности учителей физической культуры, тренеров-преподавателей в части проектирования образовательных программ для обучающихся специальных медицинских групп.

Программа актуализирована по решению Ученого совета СИПКРО в 2020 году.

Организация-разработчик:

государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

Разработчики:

Зизикова Светлана Ивановна, к.п.н., доцент кафедры методики физической культуры и оздоровительно - профилактической работы.

Правообладатель программы:

государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области «Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт модуля повышения квалификации	4
2. Структура и содержание модуля повышения квалификации	6
3. Условия реализации программы модуля повышения квалификации	10
4. Контроль и оценка результатов освоения модуля повышения квалификации	12
Приложение 1. Образцы оценочных средств	14

1. ПАСПОРТ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Организационно-методические особенности физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп (СМГ)»

1.1 Область применения программы

Программа модуля «Основы проектирования образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» (СМГ «А»)» используется в процессе повышения квалификации работников системы образования на основе именного образовательного чека (вариативная часть).

Модуль предназначен для повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров-преподавателей и направлен на повышение уровня их методической и технологической компетентности в соответствии с федеральной образовательной политикой в области проектирования образовательных программ для обучающихся, специальной медицинской группы «А» (СМГ «А»).

Модуль нацелен на получение следующих результатов:

Результат 1. Педагог разрабатывает модуль программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников.

Функциональная грамотность становится показателем развитости цивилизаций, государств, наций, социальных групп, отдельной личности. Одним из ее индикаторов является грамотность в вопросах собственного здоровья. Возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека. Востребованность результатов модуля обусловлена тем, что современный этап развития общества связан с ухудшением состояния здоровья детей, крайне ограниченным объемом физических нагрузок, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма.

В настоящее время деятельность учителя физической культуры основана на решении задач по развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся, воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности, а также формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры. Возникает потребность повышения эффективности процесса физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы.

Компетентность в разработке и реализации образовательных программ позволит осуществлять преподавание физической культуры с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

Работник системы образования, проходящий повышение квалификации на основе именного образовательного чека, может выбрать данный модуль для своей индивидуальной образовательной программы в рамках вариативной части именного образовательного чека.

1.2. Требования к промежуточным результатам освоения модуля

С целью формирования результата педагог в ходе освоения программы модуля должен:

иметь практический опыт:

- разработки модуля образовательной программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников;

уметь:

- разрабатывать собственные материалы, позволяющие реализовывать принципы дифференциации и индивидуализации обучения обучающихся специальной медицинской группы;

- обосновывать выбор педагогических технологий, а также методических приемов для обучающихся специальной медицинской группы;

- обосновывать выбор учебных заданий для обучающихся специальной медицинской группы;

- конструировать учебные задания для изучения разделов физической культуры.

знать:

- физиологические и психологические особенности обучающихся с учетом возрастных и морфофункциональных особенностей;

- закономерности восстановления нарушенных функций организма для наиболее типичных нозологических форм: компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;

- принципы постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

1.3. Количество часов на освоение программы модуля:

Всего - 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1. Учебно-тематический план модуля

Наименование разделов и тем	Всего часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Практика, часов	Самостоятельная работа, часов
		всего	В т.ч. практ. и лаб.занятия		
Тема 1. Определение профессиональных затруднений педагогических работников по вопросам разработки программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников.	1	1	1		
Тема 2. Реализация государственной политики в сфере образования.	2	2	0		
Тема 3. Нормативно-правовые основы и методологические подходы к преподаванию физической культуры для обучающихся специальной медицинской группы «А» в контексте требований ФГОС	6	6	4		
Тема 4. Определение образовательных потребностей обучающихся специальной медицинской группы «А» по физической культуре в рамках ФГОС.	8	8	6		
Тема 5. Структура и содержание образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» в рамках ФГОС	7	7	6		
Тема 6. Система оценки образовательных результатов и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы «А»	7	7	6		
Тема 7. Презентация модуля образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А»с в рамках ФГОС	5	5	5		
Всего	36	36	28		

2.2 СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО МОДУЛЮ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, практика самостоятельная работа обучающихся, проекты	Объем часов
Тема 1. Определение профессиональных затруднений педагогических работников по вопросам разработки программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников.	Содержание	
	1. Анкетирование слушателей	1
Тема 2. Реализация государственной политики в сфере образования.	Содержание	
	1. Национальный проект «Образование»: федеральные проекты национального проекта «Образование», региональные составляющие федеральных проектов национального проекта «Образование», целевые ориентиры.	0,4
	2. Основные подходы к организации адресной методической помощи общеобразовательным организациям, имеющим низкие образовательные результаты обучающихся.	0,3
	3. Функциональная грамотность: определение, виды, уровни сформированности функциональной грамотности.	0,4
	4. Ожидаемые результаты внедрения рабочих программ воспитания в общеобразовательных организациях на основе примерной рабочей программы воспитания: достижение целевых показателей федерального проекта «Успех каждого ребенка».	0,3
	5. Формирование и развитие цифровой образовательной среды в системе образования (федеральный и региональный уровень).	0,3
6. Проектирование непрерывного профессионального развития. Цели, задачи, содержание и формы работы Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников Самарской области.	0,3	
Тема 3. Нормативно-правовые основы и методологические подходы к преподаванию физической культуры для обучающихся специальной	Содержание	
	1 Нормативно-правовое обеспечение деятельности учителя физической культуры, реализующего программу для обучающихся специальной медицинской группы «А»	1
	0,5	

медицинской группы «А» в контексте требований ФГОС		ФГОС	
	2	Системно-деятельностный подход как методическая основа преподавания физической культуры обучающихся специальной медицинской группы «А» в школе	0,5
	Практические занятия		
	1	Анализ основных форм организации преподавания предмета «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской группы «А», отличительные особенности в контексте требований ФГОС	2
	2	Анализ особенностей организационно-методического сопровождения физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А»	2
Тема 4. Определение образовательных потребностей обучающихся специальной медицинской группы «А» по физической культуре в рамках ФГОС.	Содержание		
	1.	Изучение основных требований, предъявляемые к программам по физическому воспитанию для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»	1
	3	Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А»	1
	Практические занятия		
	1	Анализ дифференцированной образовательной программы, обеспечивающей обучающемуся специальной медицинской группы «А» индивидуальный образовательный маршрут.	2
	2	Анализ потребностей в использовании специальных методов, приемов и средств обучения и воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А»	2
	3	Анализ потребностей в помощи по коррекции двигательных, речевых и познавательных и социально-личностных нарушений обучающихся специальной медицинской группы «А»	2
Тема 5. Структура и содержание образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» в рамках ФГОС	Содержание		
	1	Анализ структуры и содержания учебного материала по разделам программы по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Содержание материала внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности для обучающихся специальной медицинской группы «А»	0,5
	2	Вариативность содержания образования по предмету «Физическая культура» для обучающихся специальной медицинской группы «А». Дифференцирование содержания образования предмета по ступеням общеобразовательной школы и годам обучения.	0,5

	Практические занятия		
	1	Анализ структуры и содержания учебного материала урока оздоровительной направленности по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А»	2
	2	Определение плотности урока, регулирование физических нагрузок с учетом нарушений у обучающихся специальной медицинской группы «А».	2
	3	Планирование внеурочной деятельности по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А»	2
Тема 6. Система оценки образовательных результатов и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы «А»	Содержание		
	1	Оценка возрастных характеристик физического развития и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы «А»	0,5
	2	Организация медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья	0,5
	Практические занятия		
	1	Изучение методики оценки успеваемости обучающихся специальной медицинской группы «А».	3
	2	Анализ контрольно-оценочной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А» на основании анализа и оценки способов и результатов собственной самостоятельной деятельности	3
Тема 7. Презентация модуля образовательных программ по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» в рамках ФГОС	Практическая работа		
	1	Представление, аргументация и рефлексия представляемых модулей образовательных программ для обучающихся специальной медицинской группы «А» с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей в урочной и внеурочной деятельности. Осуществление самооценки деятельности по конструированию.	5
			Всего: 36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы модуля не предполагает наличие специализированного учебного кабинета при условии соответствия учебных кабинетов санитарным нормам. Для организации части занятий предполагается наличие учебных кабинетов, оснащенных техникой для организации презентационных материалов.

Материальное обеспечение дисциплины:

- учебно-наглядные пособия: демонстрационные схемы, иллюстрирующие теоретический материал по темам курса, компьютерные презентации;
- спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий (фитболы, гимнастические мячи, коврики, гимнастические скакалки, палки и т.д.).

Занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий (ЗУМ, Мирополис, Moodle).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Нормативные документы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

2. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Основные источники

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.

2. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017. – 151 с.

3. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ.ред. С.И. Изаак. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 131 с.

Дополнительные источники

1. Давыдов В.Ю., Карпов В.Ю., Кодакова М.Н., Краснова Г.О. Скрининг-тесты и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников Учебно-методическое пособие. Самара: Изд-во СГПУ, 2002. – 148с.

2. Буковцова Н.И., Ремезова Л.А. Учет особых образовательных потребностей учащихся с ОВЗ в условиях общеобразовательной школы: проблемы и пути их решения // Бюллетень Учебно-методического объединения вузов Российской Федерации по психолого-педагогическому образованию. – Москва, Изд-во МГППУ, № 1 (2) – 2012. С. 114-121.

3. Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе А / Под ред. доктора биологических наук, профессора В.С. Беляева, директора Педагогического института физической культуры ГОУ ВПО МГПУ. – 2012.

4. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 30.05.2012 МД 583/19.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования (для 1 класса - Федеральный государственный образовательный стандарт (стандарты II поколения)
2. <http://www.umk-garmoniya.ru> УМК "Гармония"
3. <http://school-russia.prosv.ru> УМК "Школа России"
4. <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva> УМК "Перспектива"
5. <http://planetaznaniy.astrel.ru> "Планета знаний"
6. <http://mon.gov.ru/str/mon/mis/> Официальный сайт Министерства науки и образования РФ
7. <http://www.school.edu.ru/> Российский образовательный портал
8. <http://spo.1september.ru> Сайт для учителей физической культуры
9. www.portalpedagoga.ru/СМИ_для_педагогов
10. <http://pedsovet.su/load/98> сообщество взаимопомощи учителей
11. <http://kopilkaurokov.ru/> сайт для учителей
12. <https://portalpedagoga.ru> всероссийский образовательный сайт

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Модуль носит информационно-прикладной характер. Мотивация слушателей базируется на актуальности содержания изучаемого материала. Изучение содержания строится на сочетании лекционной, практической работы слушателей. Освоение лекционного материала осуществляется в ходе практических занятий, ориентированных на включение полученных знаний в реальную практику. В процессе обучения учитывается то, что знания, осваиваемые слушателями, в целях формирования их практической ориентированности должны представляться в деятельностной форме. Таким образом, в преподавании акцент переносится с вербальных методов на активные. Занятия сопровождаются иллюстрацией презентаций в Power-Point, обеспечиваются возможностью использовать Internet-ресурсы.

Занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий (ЗУМ, Мирополис, Moodle).

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение в рамках реализации программы:

1. Базовое образование – высшее педагогическое.
2. Знание документов ФГОС НОО, ООО.
3. Преподавательский опыт работы в указанном направлении, а также опыт конструирования образовательных программ и учебных задач.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Обучение по программе начинается с входного контроля в форме диагностики с целью определения затруднений педагога по разработке программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников.

Текущий контроль проводится преподавателем на основе оценивания результатов практических работ обучающихся.

Итоговый контроль проводится после завершения модуля на основе оценки итоговой работы – «Модуль программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников»

Требования к оформлению итоговой работы:

1. Объем – 10-15 страниц. Текст печатается через 1,5 межстрочный интервал, шрифтом Times New Roman размера №14. Поля: верхнее – 2см., нижнее – 2см., правое – 3 см., левое – 1,5 см. Номера страниц проставляются в нижней части листа.

2. В итоговой работе педагог разрабатывает модуль образовательной программы (не менее 1 задания из изученных видов в теме, в рамках каждой из рассмотренных технологий, т.е. не менее 5 заданий); общее число заданий – не менее 25). В итоговой работе педагог делает внутритекстовые ссылки на источники информации, использованной при составлении заданий. Также оформляется список использованных источников и литературы в конце работы. Итоговая работа представляется обучающимися в электронной форме.

По результатам итогового контроля формируется оценочное суждение о степени сформированности компетенции в формате «сформирован / не сформирован».

Порядок перевода оценочных баллов в оценочное суждение определяется в оценочных средствах.

Формы и методы текущего и итогового контроля, критерии оценивания доводятся до сведения обучающихся в начале курсов.

Конечные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы оценки
<p>Результат 1. Педагог разрабатывает модуль программы по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы «А» с использованием новых педагогических технологий, с учетом пола, нозологических форм заболеваний школьников.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Модуль образовательной программы составлен разработан в соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся специальной медицинской группы «А» с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей; - Модуль образовательной программы составлен с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся; - Содержание разделов образовательной программы составлено в соответствии с требованиями построения профилактических мероприятий для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. - Отобраны технологии, направленные на усиление оздоровительного эффекта; -тематика занятий соответствует 	<p>Экспертная оценка</p>

	<p>особенностям заявленной возрастной группы.</p> <ul style="list-style-type: none">- Разработаны тесты и критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности для обучающихся специальной медицинской группы «А» с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей.- Разработаны дневники самоконтроля уровня физического развития и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся специальной медицинской группы «А».	
--	--	--

Образцы оценочных средств

Лист оценивания итоговой работы

	Показатели оценки	Критерии оценки	Количество баллов		
1.	Модуль образовательной программы составлен разработан в соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся специальной медицинской группы «А» с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей;	программа полностью разработана в соответствии с требованиями ФГОС	2		
		частично разработана в соответствии с требованиями ФГОС		1	
		разработана без учета требований ФГОС			0 Экспертиза завершена
2.	Модуль образовательной программы составлен с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;	Содержание модуля программы представлено с учетом нозологических форм занимающихся;	2		
		Содержание модуля программы составлено частично с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;		1	
		Содержание модуля программы составлено без учета нозологической формы заболеваний занимающихся			0
3.	Содержание разделов образовательной программы составлено в соответствии с требованиями построения профилактических мероприятий для укрепления состояния здоровья, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.	Более 30 % отобранного учебного материала разделов образовательной программы составлено в соответствии с требованиями построения профилактических мероприятий для укрепления состояния здоровья	2		
		Менее 30 % отобранного учебного материала разделов образовательной программы составлено в соответствии с требованиями построения профилактических мероприятий для укрепления состояния здоровья		1	
		Содержание учебного материала разделов образовательной программы не учитывает требований построения профилактических мероприятий для укрепления состояния здоровья			0
4.	Отобраны технологии, направленные на усиление оздоровительного эффекта	Описанные технологии позволяют улучшить уровень физической подготовленности	2		

		Выбранные технологии позволяют частично улучшить уровень физической подготовленности		1	
		Отобранные технологии не позволяют улучшить уровень физической подготовленности			0
5.	Тематика занятий соответствует особенностям заявленной возрастной группы.	Тематика занятий полностью соответствует особенностям заявленной возрастной группы.	2		
		Тематика занятий частично соответствует особенностям заявленной возрастной группы.		1	
		Тематика занятий не соответствует особенностям заявленной возрастной группы.			0
6.	Разработаны тесты и критерии оценки тестирования уровня физической подготовленности для обучающихся специальной медицинской группы «А» с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей.	Разработанные тесты имеют высокую валидность и надежность. Выполнение тестовых заданий строго регламентировано и результаты измеряются с достаточной точностью. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне физической подготовленности, контрольные упражнения доступны для всех обучающихся специальной медицинской группы «А», независимо от их физической подготовленности и отличаются простотой измерения и оценки результатов.	2		
		Разработанные тесты позволяют определить уровень физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы «А», но требуют длительного изучения и длительных затрат времени на выполнение тестов.		1	
		Разработанные тесты сложны в использовании, требуют использования сложных технических средств и значительных временных затрат на выполнение и обработку тестовых упражнений. При выполнении упражнений возрастает опасность получения травм.			0

7	<p>- Разработаны дневники самоконтроля уровня физического развития и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся СМГ «А».</p>	<p>Разработанный дневник самоконтроля позволяет определить уровень физического состояния (УФС) обучающихся специальной медицинской группы «А»;</p> <p>Позволяет вести контроль за состоянием организма в процессе занятий.</p> <p>Позволяет соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;</p> <p>Контроль за самостоятельно выполняемыми физическими упражнениями;</p> <p>Соблюдение необходимого недельного двигательного режима;</p> <p>Контроль дозировок тренировочных нагрузок</p> <p>В дневнике фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.</p> <p>В дневнике самоконтроля приведены справочные материалы в помощь обучающимся. Такие как, данные по частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после выполнения нагрузок различной направленности, а так же время восстановления после них.</p>	2		
		<p>Разработанный дневник самоконтроля позволяет вести контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за состоянием организма в процессе занятий; - за самостоятельно выполняемыми физическими упражнениями; - дозировок тренировочных нагрузок. <p>В дневнике фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.</p>		1	

		В дневнике фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.			0
--	--	---	--	--	---

Перевод баллов в оценочное суждение:

10-14 баллов - компетенция сформирована, затруднения устранены

7-9 баллов - компетенция сформирована частично

менее 6 баллов - компетенция не сформирована