УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
05.06.2026 Аниськова О. Е

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к зачету
по учебной дисциплине «Лечебная и оздоровительная физическаякультура для детей дошкольного возраста»
для студентов 4 курса дневной формы получения образования
специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура»,
профизилации "Физическая культура дошкольников"
на 2026/2027 учебный год
Форма проведения: устная

1. Перечислите основные формы организации двигательной активности детей в режиме дня УДО (утренняя гимнастика, физкультминутки и др.) и раскройте их цель.
2. Какова роль «дорожек здоровья» и закаливающих процедур в системе оздоровительной работы в учреждениях дошкольного образования?
3. Чем оздоровительные задачи физического воспитания отличаются от образовательных и воспитательных? Приведите примеры.
4. Какие конкретные задачи, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, решаются с детьми 4–5 лет?
5. Назовите основные группы средств физического воспитания и приведите по одному примеру к каждой.
6. В чем разница между игровым и строго регламентированным методом проведения занятия с дошкольниками? Какой из них чаще используется для оздоровления и почему?
7. Как регулярные физические упражнения влияют на развитие дыхательной системы (жизненную емкость легких, частоту дыхания)?
8. Опишите механизм влияния динамических упражнений (например, бега или прыжков) на укрепление костно-мышечного аппарата и рост ребенка.
9. Какие группы здоровья (1, 2, 3) выделяют у дошкольников и на основании каких критериев (хронические болезни, частота заболеваемости) их распределяют?
10. Перечислите основные функциональные показатели (ЧСС, артериальное давление, жизненная емкость легких), которые оценивают в состоянии покоя и после нагрузки.
11. Из каких четырех компонентов складывается понятие «физическое состояние» человека?
12. Почему уровень физического состояния не сводится только к физической подготовленности, а включает также метаболические и регуляторные процессы?
13. Какие антропометрические показатели являются обязательными для оценки и как часто они измеряются в УДО?
14. Что такое центильный метод оценки физического развития и как интерпретировать результат ребенка, попавший в 3-й коридор (от 25 до 75 центиля)?
15. Какие тесты используются для оценки быстроты, силы и гибкости у дошкольников?

16. С какой целью разработаны нормативы (например, для подготовительной и основной группы) и допустимо ли требовать от всех детей одинаково высоких результатов?
17. Что такое проба Руфье и как она помогает оценить адаптацию сердечно-сосудистой системы ребенка к физической нагрузке?
18. Назовите три способа регулирования нагрузки (изменение темпа, амплитуды, количества повторений) и приведите пример для упражнения «приседания».
19. Как внешние признаки утомления (покраснение кожи, потливость, одышка, потеря координации) помогают воспитателю вовремя прекратить или снизить нагрузку?
20. Какие критерии динамики заболеваемости (снижение числа дней пропусков по болезни на одного ребенка) служат главным маркером эффективности оздоровительной работы?
21. Как прирост показателей физической подготовленности (за полугодие или учебный год) соотносится с оценкой работы инструктора по физическому воспитанию?
22. Кто из специалистов (врач, инструктор ЛФК или воспитатель) назначает и проводит занятия ЛФК в детском саду и для каких детей (с какими диагнозами) они предназначены?
23. Приведите примеры специальных упражнений при нарушении осанки во фронтальной плоскости (асимметричная осанка) и объясните, почему симметричные упражнения здесь не всегда подходят.
24. Какие нормативно-правовые документы регламентируют физкультурно-оздоровительную работу в детском саду?
25. Какие оздоровительные задачи ставятся для повышения сопротивляемости организма инфекционным и простудным заболеваниям?
26. Как формулируются оздоровительные задачи для детей с ослабленным здоровьем (часто болеющих, с низкой массой тела)?
27. Какие методы контроля за самочувствием ребенка (опрос, наблюдение, функциональные пробы) используются при проведении оздоровительных занятий?
28. Как физические упражнения влияют на состав и функции крови (уровень гемоглобина, количество эритроцитов)?
29. Опишите механизм влияния упражнений на равновесие и вестибулярный аппарат: как это помогает снизить укачивание в транспорте?
30. Какие психоэмоциональные показатели (настроение, сон, аппетит, тревожность) относятся к критериям оценки здоровья дошкольника?
31. Как связаны физическое состояние и адаптационные резервы организма ребенка?
32. Почему оценка физического состояния включает не только текущие показатели, но и их динамику (например, темпы прироста результатов)?
33. Какие соматоскопические признаки (состояние опорно-двигательного аппарата: форма грудной клетки, ног, стопы) оцениваются при физическом развитии?
34. Как оценивается гармоничность физического развития по соотношению массы тела и длины?

35. Какие тесты используются для оценки координационных способностей?
36. Как часто проводится мониторинг физической подготовленности в УДО (в начале, середине и конце учебного года) и с какой целью?
37. Как использование музыки разного темпа позволяет регулировать интенсивность общей физической нагрузки на занятии?
38. Как анализируется динамика уровня физической подготовленности каждого ребенка (индивидуальная карта развития) для оценки работы педагога?
39. Какие косвенные показатели (посещаемость УДО, отказы от еды в адаптационный период, длительность засыпания) говорят об эффективности физкультурно-оздоровительной работы?
40. Каковы противопоказания для назначения ЛФК при острых заболеваниях (лихорадка, обострение хронических болезней, риск кровотечения)?

Рассмотрены на заседании кафедры ЛФК и ФКД протокол № 13 от 05.06.02026 г