

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

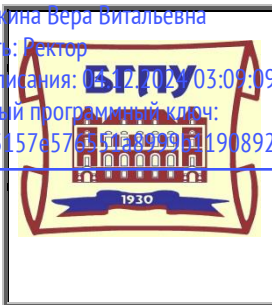
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.09.2023 10:03:09

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57e411038019e1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан

факультета педагогики и

психологии

ФГБОУ ВО «БГПУ»

А.А. Клёцкина

«15» сентября 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**МДК.01.07. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
С ПРАКТИКУМОМ**

**Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Квалификация выпускника

Учитель начальных классов

**Принята на заседании кафедры
педагогики и методики
начального образования
(протокол № 1 от «14» сентября 2023 г.)**

Благовещенск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование у студентов базовой системы практических знаний и умений по совершенствованию двигательных умений и навыков, организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие, развитие нового педагогического мышления, профессионально значимых личностных качеств и готовности к творческой педагогической деятельности в сфере физической культуры.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина МДК.01.06 **Теория и методика физического воспитания с практикумом** относится к профессиональному модулю ПМ 1.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.1. Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла обучающийся должен

уметь:

находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;

- определять цели и задачи урока, планировать с учётом особенностей учебного предмета, возраста, отдельных учащихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;

- применять приёмы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

- использовать ТСО в образовательном процессе;

- оценивать процесс и результаты деятельности, обучающихся на уроках физкультуры, выставлять оценки.

знать:

- особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности младших школьников;

- требования образовательного стандарта;

- программу и учебно-методические комплекты по предмету «физическая культура»;

- воспитательные возможности урока;

- основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе;

- содержание учебного материала и методику преподавания физической культуры;

- виды учебной документации, требования к её ведению и оформлению.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «**Теория и методика физического воспитания с практикумом**» составляет 162 ч. максимальной учебной нагрузки обучающегося в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов; самостоятельной работы обучающегося 52 час.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
- лекции	28
- практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Консультации	2
Промежуточная аттестация: экзамен (5 семестр)	

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов л/пр
Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ	1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. 2. Система физического воспитания, ее основы. 3. Цель, задачи и принципы физического воспитания.	2
Тема 2. Средства физического воспитания	1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания. 3. Виды и разновидности гимнастики. 4. Игры и их место в физическом воспитании. 5. Воспитательное значение подвижных и спортивных игр	2/4
Тема 3. Методы физического воспитания	1. Понятия и термины: метод обучения, методический прием, методика обучения. 2. Общие требования к методике обучения. 3. Классификация методов обучения.	4
Тема 4. Принципы физического воспитания	1. Общие методические и специфические принципы физического воспитания	2
Тема 5. Физические качества и методика их воспитания.	1. Понятие о физических качествах	2/2
Тема 6. Обучение как процесс формирования навыка	1. Понятия и термины: обучение в физическом воспитании, физическое образование, двигательное умение, двигательный навык. 2. Структура обучения. 3. Этапы обучения: задачи, особенности, характерные методы обучения для детей младшего школьного возраста.	4/4
Тема 7. Физическое воспитание учащихся начальных классов	1. Цели и задачи физического воспитания учащихся в школе. 2. Формы работы по физическому воспитанию в школе: уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры и упражнения на переменах), заня-	4/6

	<p>тия физической культурой и спортом в режиме продленного дня, внеклассная работа.</p> <p>3. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию.</p> <p>4. Врачебный контроль над физическим воспитанием учащихся, деление учащихся на медицинские группы.</p>	
Тема 8. Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в начальных классах.	1. Требования к уроку. Структура и задачи уроков физической культуры.	2/16
	2. Подготовка учителя к урокам. Плотность и физическая нагрузка на уроках.	
	3. Типы уроков. Методы ведения урока. Методы обучения. Анализ урока. Практические занятия Практическое занятие «Наблюдение и анализ урока физической культуры в начальных классах»	
	Практическое занятие «Проектирование урока физической культуры в начальных классах»	
Тема 9. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.	Лекции: 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	2
	2. Внеклассная работа в школе по физическому воспитанию.	
	3. Внешкольная работа по физическому воспитанию.	
Тема 10. Характеристика некоторых видов спорта и их оздоровительная направленность.	1. Легкая атлетика.	20
	2. Ходьба на лыжах.	
	3. Игры.	
	4. Плавание.	
	5. Походы как один из видов активного отдыха.	
Тема 11. Обучение двигательным действиям в начальных классах.	Практические занятия	24
	Практическое занятие «Методика обучения физическим упражнениям в 1 классе».	6
	Практическое занятие «Методика обучения физическим упражнениям во 2 классе».	6
	Практическое занятие «Методика обучения физическим упражнениям в 3 классе».	6
	Практическое занятие «Методика обучения физическим упражнениям в 4 классе».	6
Тема 12. Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе.	Лекции: 1. Планирование работы по физическому воспитанию в школе.	4/4
	2. Учет работы по физическому воспитанию в школе. Практические занятия «Составление плана распределения программного материала одного из классов начальной школы по четвертям учебного года». Разработка технологической карты урока по заданной теме	
Итого	28/80 ч	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Ауд. 100. 35 посадочных мест. Учебная аудитория для проведения всех видов учебных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы.

Спортивный зал № 1.

Щиты баскетбольные, мячи баскетбольные № 6, мячи баскетбольные № 7, мячи волейбольные, мячи футбольные, сетка волейбольная, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, шведская стенка.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux.

Основная литература:

1. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517227>
2. Ворсин, Е.Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.: Под ред. Е.Н. Ворсина. — Мн.; ПКИП «Асар», 1993. — 176 с.
3. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. - 164 с.
4. Карпеев, А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей / А.Г. Карпеев // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 1992.- С. 24-32.
5. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Пособие для учителей / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 1993. — 224 с.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие. — М.: Изд.центр «Академия».- 2014. - 176 с.

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. — М.: Изд.центр «Академия». — 2013. — 272 с.
2. Туманян Т.С. ЗОЖ и физическое совершенство: учеб. пос. для студ. высш. учеб. зав. — М.: Изд.центр «Академия».- 2012. — 336 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. — М.: Изд.центр «Академия».- 2012.— 160 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. — М.: Изд.центр «Академия». 2011. — 520 с.
5. Павлов И.Б. и др. Гимнастика: учебник. — М.: Изд. «Феникс».-2011.— 336 с.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>.
2. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/>
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://www.digital-edu.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных занятий и уроков, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и - развития детей младшего школьного возраста; - проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия) с учетом - анатомо-физиологических особенностей школьников и санитарно-гигиенических норм; - проводить работу по предупреждению травматизма: проверять оборудование, материалы, - инвентарь, сооружения на пригодность использования в работе с детьми младшего - школьного возраста; - использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса; - показывать детям физические упражнения; - анализировать проведение мероприятий двигательного режима (утреннюю гимнастику, - занятия, прогулки) в условиях образовательного учреждения. учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса; - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам; - определять цели и задачи урока, планировать с учётом особенностей учебного предмета, возраста, отдельных учащихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами; - применять приёмы страховки и само страховки при выпол- 	<p>Текущий контроль в форме проверки выполнения домашнего задания. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических работ.</p>

<p>нении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать ТСО в образовательном процессе; - оценивать процесс и результаты деятельности, обучающихся на уроках физкультуры, выставлять оценки. 	
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях планирования мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, занятий, прогулок); - о теоретических основах двигательной активности; - об особенностях детского травматизма и его профилактики; - о требованиях к организации безопасной среды в условиях среднего образовательного учреждения; - о требования к хранению спортивного инвентаря и оборудования, методику их использования; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; - особенности психических познавательных процессов и учебной деятельности младших школьников; - требования образовательного стандарта; - программу и учебно-методические комплекты по предмету «физическая культура»; - воспитательные возможности урока; - основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе; - содержание учебного материала и методику преподавания физической культуры; - виды учебной документации, требования к её ведению и оформлению - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам; - определять цели и задачи урока, планировать его с учетом особенностей учебного предмета, возраста, класса, отдельных обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами; - использовать различные средства, методы и формы организации учебной деятельности обучающихся на уроках по естествознанию, строить их с учетом особенностей учебного предмета, возраста и уровня подготовленности обучающихся. 	<p>Интерпретация результатов устного опроса. Текущий контроль в форме проверки выполнения домашнего задания. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических работ.</p>

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Задания для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины

<p>Компетенции ОК-8 ПК-1.1</p>	<p>Тестирование</p> <p>1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) обще подготовительные упражнения; б) избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения; в) избранные соревновательные упражнения; г) соревновательные упражнения; д) специально подготовительные упражнения. <p>2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) специально подготовительные; б) имитационные; в) гимнастические; г) обще развивающие; д) подводящие. <p>3. Практические методы спортивной тренировки – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) методы общей и специальной физической подготовки. б) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный; в) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; г) специфические и общепедагогические; д) игровой и соревновательный. <p>4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) специальной координации; б) специальной быстроты. в) специальной выносливости; г) специальной гибкости; д) специальной ловкости. <p>5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) физические упражнения; б) игровые и соревновательные упражнения. в) обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные; г) упражнения, направленные на формирование двигательных действий; д) тренировочные снаряды и оборудование. <p>6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) степень освоения техники вида спорта; б) повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта; в) уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях сорев-
------------------------------------	--

новательной деятельности.

г) **расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;**

д) выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях.

7. Спортивная подготовка – это:

а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;

б) **упорядоченная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;**

в) педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта;

г) **планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;**

д) повторное выполнение спортивного упражнения.

8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

а) соревновательные и игровые упражнения;

б) индивидуальные упражнения;

в) групповые упражнения.

г) **тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;**

д) избранные упражнения.

9. Физическая культура представляет собой:

а) + **определенную часть культуры человека;**

б) учебную активность;

в) культуру здорового духа и тела.

б. под физической культурой понимается:

а) воспитание любви к физической активности;

б) система нагрузок и упражнений;

в) **некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.**

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

а) **Скоростная способность;**

б) двигательный рефлекс;

в) физическая возможность.

11. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

а) **их содержанием.**

б) их формой;

в) скоростью их выполнения.

12. Вставьте пропущенное слово:

	<p>Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются... упражнениями. (циклическими)</p> <p>13. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод: а) методы строго-регламентированного упражнения; б) методы частично-регламентированного упражнения; в) методы организации занятий; г) организационно-методическая форма занятий.</p> <p>14. В каком возрасте целесообразнее развивать физические качества скоростные и координационные у школьников (девочек)? а) в младшем; б) в среднем; в) в старшем.</p> <p>15. Вставьте пропущенное слово: Уроки, предназначенные для решения задач физического развития и укрепления здоровья, частично связанных с попутным решением некоторых воспитательных образовательных задач, принято относить к урокам... направленностью. (гигиенической)</p> <p>16. Вставьте пропущенное слово: Уроки, содержания которых направлены на решение задач двух или более перечисленных сторон физического воспитания, принято классифицировать как... уроки. (комбинированные)</p> <p>17. Какие уроки не относятся к урокам, имеющим образовательную направленность: а) вводные; б) уроки изучения нового материала; в) смешанные уроки; г) контрольные уроки; д) уроки прикладной физической подготовки.</p> <p>18. Вставьте пропущенное слово: Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условия работы, принято считать.....урока. (структурной)</p> <p>19. Какая из частей не входит в структуру урока? а) подготовительная; б) основная; в) главная; г) заключительная.</p> <p>20. Задачами вводной (подготовительной) части урока не являются: а) организация занимающихся; б) активизация внимания учащихся; в) обучение двигательным действиям; г) формирование знаний в области двигательной деятельности; д) ознакомление с намеченным содержанием урока.</p>
--	---

21. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....
- а) **сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;**
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - г) частотой сердечных сокращений.
22. В процессе обучения двигательным действиями используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от....
- а) возможности расчленения двигательных действий;
 - б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;
 - в) предпочтение преподавателя;
 - г) **сложности основы техники.**
23. Физическими качествами принято называть
- а) **врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;**
 - б) умение выполнять новые двигательные действия;
 - в) активное творческое мышление;
 - г) способы управления со стороны сознания человека.
24. На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что
- а) так учителю удобнее распределять различные по характер упражнения;
 - б) **выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;**
 - в) выделение частей в уроке требует Министерства образования;
 - г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них.
25. Техникой физических упражнений принято называть
- а) **способ целесообразного решения двигательной задачи;**
 - б) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - г) рациональную организацию двигательных действий.
26. Результатом физической подготовки является....
- а) физическое развитие индивидуальности;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) **физическое совершенство.**
27. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...
- а) рекомендациями общедидактических методов;
 - б) задачами физического воспитания;
 - в) целевыми установками обучения;
 - г) **закономерностями формирования двигательных навыков.**

28. Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:

- а) первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования;**
- б) первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации;
- в) первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации;
- г) ознакомительный, исполнительный, контролирующий.

29. Основной причиной нарушения осанки является ...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;**
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

30. Педагогический контроль это...

- а) методическая последовательность прохождения материала;
- б) система мероприятий, обеспечивающая проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;**
- в) сообщение основ знаний о технике изучаемого действия;
- г) квалифицированно составленный рабочий план.

Устный опрос. (Ответы выделены жирным шрифтом):

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательнo-координационных способностей:

- 1) способность человека к точному анализу движений**
- 2) деятельность анализаторов, и особенно, двигательного**
- 3) сложность двигательного задания**
- 4) уровень развития других двигательных способностей**
- 5) смелость и решительность**
- б) возраст
- 7) уровень общей подготовленности занимающихся.

2. Охарактеризуйте структурные единицы спортивной тренировки

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.

Микроструктура - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура - структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры.

3. Охарактеризуйте принцип систематичности физического воспита-

ния.

Данный принцип означает правильную последовательность в применении средств и методов физического воспитания. Необходимо располагать учебный материал в таком порядке, при котором каждое новое задание основывалось на предыдущем, и усиливало положительный эффект.

Создание систематичности в учебном процессе способствует постепенно нарастающей трудности в учебных заданиях и определение системы в разученных упражнениях. А также за счет наращивания объема и интенсивности нагрузок, обеспечивающих развитие физических качеств.

4. Охарактеризуйте принцип непрерывности физического воспитания.

Непрерывность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Необходимо обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошло кумуляция (накопление, суммирование) этих эффектов. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным.

5. Предложите упражнения, направленные на развитие быстроты младших школьников.

- бег со старта из разных положений
- бег с максимальной скоростью на 10, 30, 60 метров;
- бег с предельной скоростью, «с ходу»;
- ритмические подскоки со скакалкой, стараясь «прокрутить» руками несколько раз за один подскок;
- многократные прыжки толчком одной и двумя ногами.

6. Предложите упражнения, направленные на развитие ловкости младших школьников.

подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием

7. Предложите упражнения, направленные на развитие координации младших школьников.

бег с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры;
упражнения на «расслабление» и а «равновесие».

8. Предложите упражнения, направленные на развитие выносливости младших школьников.

- бег с постепенным увеличением расстояния или продолжительности без увеличения скорости;
- подвижные игры с повышенной активностью.

	<p>9. Цель внеурочной деятельности по физической культуре? Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности: всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.</p> <p>10. Охарактеризуйте роль ИКТ в организации уроков по физической культуре. Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность уроков физической культуры, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.</p> <p>11. Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель физической культуры. 1. Рабочая программа по предмету на каждый уровень образования. 2. Годовой план уроков физической культуры. 3. Тематически план на каждую четверть. 4. Поурочные планы или конспекты уроков. 5. Годовой план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе. 6. Листок здоровья на каждый класс с рекомендациями и противопоказаниями врача. 7. Журнал испытаний инвентаря и оборудования. 6. Журнал проведения инструктажей с обучающимися. 7. Перечень инвентаря и оборудования. 8. Результаты проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся. 9. Документация по проведенным мероприятиям (положения, результаты, протоколы). 10. Список детей, освобожденных от занятий физической культурой, спец. мед. групп.</p> <p>12. Перечислите методы, направленные на развитие и совершенствование физических способностей: - равномерный метод; - переменный метод; - повторный метод; - интервальный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод круговой тренировки.</p> <p>13. В период педагогической практики в загородном оздоровительном лагере студентка факультета иностранных языков, будучи вожатой отряда, отказалась проводить ежедневный «спортивный час», сославшись на отсутствие необходимых знаний и умений. Какой раздел программы по предмету «Физическая культура» в вузе студенткой не освоен? Студенткой не освоен раздел «Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений».</p> <p>14. Каковы закономерности процесс формирования двигательного</p>
--	---

навыка?

- 1) **Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту).**
- 2) **Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется.**
- 3) **Результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами.**
- 4) **На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.**

15. Какие задачи решаются в вводной части урока?

Повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

16. Какие задачи решаются в основной части урока?

Обеспечить тренировку всех мышц, способствовать воспитанию хорошей осанки, подготовить организм к дальнейшим нагрузкам, способствовать развитию физических качеств дошкольников.

17. Какие задачи решаются в заключительной части урока?

Восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

18. Перечислите основное содержание вводной части урока.

Строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

19. Перечислите основное содержание основной части урока.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Обучение детей основным видам движений.

Подвижная игра.

20. Перечислите основное содержание заключительной части урока.

Малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

21. Этапы развития физических способностей.

В динамике развития физических способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

Первый - повышения уровня развития способностей.

Второй - достижения максимальных показателей в развитии способностей.

Третий - снижения показателей развития физических способностей.

22. Что такое перенос физических способностей?

Явление, когда направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой, получило название «перенос физических способностей».

Перенос может быть положительным и отрицательным.

23. В чем суть принципа опережающих воздействий в развитии физических способностей?

Суть его состоит в том, чтобы используемые педагогические воздействия (средства, методы и формы) соответствовали степени развития этих способностей у индивида.

24. Физическая культура – это

вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных способностей.

25. Физическое воспитание – это

процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов и привычек.

26. Физическое развитие – это

процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

27. Физическая подготовка – это

вид неспециального физического образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

28. Физические упражнения – это

движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

29. Спорт – это

вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанный на использовании физических упражнений и направленный на достижение наивысших результатов.

30. Физическая подготовка – это

вид неспециального физического образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной

	ной деятельности.
--	--------------------------

Критерии оценивания ответа на вопросы

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«хорошо» – студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценки проверочного тестового задания

Таблица перевода баллов в пятибалльную шкалу

Объем работы	0 -60%	61% - 74%	75% – 85%	86% - 100%
Оценка	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

Разработчик: Чикова Е.В., старший преподаватель кафедры педагогики и методики начального образования БГПУ.

6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 1 от «14» июня 2023г.).

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 7 от «10» июня 2024г.).