

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 2021.12.08:01:39

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e574110380191190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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 методики  
начального образования  
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**А.А. Клёцкина  
«29» декабря 2021 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 № 4 от «15» декабря 2021 г.)**

**Благовещенск 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>19</b>

## 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.01.07. **Теория и методика физического воспитания с практикумом** относится к профессиональному модулю «преподавание по программам начального образования».

### **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 54 часа.

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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
- лекции	28
- практические занятия	80
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Консультации</b>	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт (5 семестр)	

### 2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов л/пр
<b>Тема 1.</b> 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
<b>Тема 2.</b> 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
<b>Тема 3.</b> Методы физического воспитания	1. Понятия и термины: метод обучения, методический прием, методика обучения. 2. Общие требования к методике обучения. 3. Классификация методов обучения.	4
<b>Тема 4.</b> Принципы физического воспитания	1. Общие методические и специфические принципы физического воспитания	2
<b>Тема 5.</b> Физические качества и методика их воспитания.	1. Понятие о физических качествах	2/2
<b>Тема 6.</b> 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
<b>Тема 7.</b> Физическое воспитание учащихся начальных клас-	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	4/6

сах	минутки на уроках, игры и упражнения на переменах), занятия физической культурой и спортом в режиме продленного дня, внеклассная работа. 3. Необходимые условия для проведения занятий по физическому воспитанию. 4. Врачебный контроль над физическим воспитанием учащихся, деление учащихся на медицинские группы.	
<b>Тема 8.</b> Урок – основная форма работы по физическому воспитанию в начальных классах.	1. Требования к уроку. Структура и задачи уроков физической культуры.	<b>2/16</b>
	2. Подготовка учителя к урокам. Плотность и физическая нагрузка на уроках.	
	3. Типы уроков. Методы ведения урока. Методы обучения. Анализ урока. <b>Практические занятия</b> Практическое занятие «Наблюдение и анализ урока физической культуры в начальных классах»	
	Практическое занятие «Проектирование урока физической культуры в начальных классах»	
<b>Тема 9.</b> Физкультурно-оздоровительная работа в школе.	<b>Лекции:</b> 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	<b>2</b>
	2. Внеклассная работа в школе по физическому воспитанию.	
	3. Внешкольная работа по физическому воспитанию.	
<b>Тема 10.</b> Характеристика некоторых видов спорта и их оздоровительная направленность.	1. Легкая атлетика.	<b>20</b>
	2. Ходьба на лыжах.	
	3. Игры.	
	4. Плавание.	
	5. Походы как один из видов активного отдыха.	
<b>Тема 11.</b> Обучение двигательным действиям в начальных классах.	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>
	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
<b>Тема 12.</b> Планирование и учет работы по физическому воспитанию в школе.	<b>Лекции:</b> 1. Планирование работы по физическому воспитанию в школе.	<b>4/4</b>
	2. Учет работы по физическому воспитанию в школе. <b>Практические занятия</b> «Составление плана распределения программного материала одного из классов начальной школы по четвертям учебного года». Разработка технологической карты урока по заданной теме	
<b>Итого</b>	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; Mi-crosoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academ-ic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime En-vironment; 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.; ПК ИП «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. Обзор СМИ - <http://polpred.com/>
2. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - [www.femb.ru](http://www.femb.ru)
3. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.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><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и</li> <li>- развития детей младшего школьного возраста;</li> <li>- проводить мероприятия двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия) с учетом</li> <li>- анатомо-физиологических особенностей школьников и санитарно-гигиенических норм;</li> <li>- проводить работу по предупреждению травматизма: проверять оборудование, материалы,</li> <li>- инвентарь, сооружения на пригодность использования в работе с детьми младшего</li> <li>- школьного возраста;</li> <li>- использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;</li> <li>- показывать детям физические упражнения;</li> <li>- анализировать проведение мероприятий двигательного режима (утреннюю гимнастику,</li> <li>- 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;</li> <li>- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам;</li> <li>- определять цели и задачи урока, планировать с учётом особенностей учебного предмета, возраста, отдельных учащихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;</li> <li>- применять приёмы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>- использовать ТСО в образовательном процессе;</li> <li>- оценивать процесс и результаты деятельности, обучающихся на уроках физкультуры, выставлять оценки.</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме проверки выполнения домашнего задания. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения практических работ.</p>

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

<p><b>Задания для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины</b></p>	
<p>Компетенции ОК-8 ПК-1.1</p>	<p><b>Тестирование</b></p> <p>1. Средствами спортивной тренировки в избранном виде спорта являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) обще подготовительные упражнения;</li> <li>б) <b>избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;</b></li> </ul>



	<p>в) избранные соревновательные упражнения;  г) соревновательные упражнения;  д) специально подготовительные упражнения.</p> <p>2. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:</p> <p>а) специально подготовительные;  <b>б) имитационные;</b>  в) гимнастические;  г) обще развивающие;  д) подводящие.</p> <p>3. Практические методы спортивной тренировки – это:  а) методы общей и специальной физической подготовки.  <b>б) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;</b>  в) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;  г) специфические и общепедагогические;  д) игровой и соревновательный.</p> <p>4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания:  а) специальной координации;  б) специальной быстроты.  <b>в) специальной выносливости;</b>  г) специальной гибкости;  д) специальной ловкости.</p> <p>5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:  а) физические упражнения;  б) игровые и соревновательные упражнения.  <b>в) обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;</b>  г) упражнения, направленные на формирование двигательных действий;  д) тренировочные снаряды и оборудование.</p> <p>6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:  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 соревновательной деятельности.  <b>г) расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательного-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;</b>  д) выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях.</p>
--	---

	<p>7. Спортивная подготовка – это:</p> <p>а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;</p> <p><b>б) упорядоченная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;</b></p> <p>в) педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта;</p> <p><b>г) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;</b></p> <p>д) повторное выполнение спортивного упражнения.</p> <p>8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:</p> <p>а) соревновательные и игровые упражнения;</p> <p>б) индивидуальные упражнения;</p> <p>в) групповые упражнения.</p> <p><b>г) тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;</b></p> <p>д) избранные упражнения.</p> <p>9. Физическая культура представляет собой:</p> <p>а) <b>+ определенную часть культуры человека;</b></p> <p>б) учебную активность;</p> <p>в) культуру здорового духа и тела.</p> <p>6. под физической культурой понимается:</p> <p>а) воспитание любви к физической активности;</p> <p>б) система нагрузок и упражнений;</p> <p><b>в) некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.</b></p> <p>10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</p> <p>а) <b>Скоростная способность;</b></p> <p>б) двигательный рефлекс;</p> <p>в) физическая возможность.</p> <p>11. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:</p> <p>а) <b>их содержанием.</b></p> <p>б) их формой;</p> <p>в) скоростью их выполнения.</p> <p>12. Вставьте пропущенное слово: Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются... упражнениями. <b>(циклическими)</b></p> <p><b>13.</b> К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:</p>
--	--

- а) методы строго-регламентированного упражнения;
- б) методы частично-регламентированного упражнения;
- в) методы организации занятий;
- г) **организационно-методическая форма занятий.**

14. В каком возрасте целесообразнее развивать физические качества скоростные и координационные у школьников (девочек)?

- а) **в младшем;**
- б) в среднем;
- в) в старшем.

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**)

16. Вставьте пропущенное слово:

Уроки, содержания которых направлены на решение задач двух или более перечисленных сторон физического воспитания, принято классифицировать как... уроки. (**комбинированные**)

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.**

18. Вставьте пропущенное слово:

Упорядоченность всех сторон компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющих ресурсы времени и условия работы, принято считать.....урока. (**структурной**)

19. Какая из частей не входит в структуру урока?

- а) подготовительная;
- б) основная;
- в) **главная;**
- г) заключительная.

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.

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.

	<p>22. В процессе обучения двигательными действиями используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от....</p> <p>а) возможности расчленения двигательных действий;  б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;  в) предпочтение преподавателя;  г) <b>сложности основы техники.</b></p> <p>23. Физическими качествами принято называть .....</p> <p>а) <b>врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;</b>  б) умение выполнять новые двигательные действия;  в) активное творческое мышление;  г) способы управления со стороны сознания человека.</p> <p>24. На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ....</p> <p>а) так учителю удобнее распределять различные по характер упражнения;  б) <b>выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;</b>  в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;  г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них.</p> <p>25. Техникой физических упражнений принято называть ....</p> <p>а) <b>способ целесообразного решения двигательной задачи;</b>  б) способ организации движений при выполнении упражнений;  в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;  г) рациональную организацию двигательных действий.</p> <p>26. Результатом физической подготовки является....</p> <p>а) физическое развитие индивидуальности;  б) физическое воспитание;  в) физическая подготовленность;  г) <b>физическое совершенство.</b></p> <p>27. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...</p> <p>а) рекомендациями общедидактических методов;  б) задачами физического воспитания;  в) целевыми установками обучения;  г) <b>закономерностями формирования двигательных навыков.</b></p> <p>28. Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:</p> <p>а) <b>первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования;</b>  б) первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации;  в) первоначального разучивания, контролирования ошибок, концен-</p>
--	--

трации;  
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 двигательных 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**

**6) 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 воспитания.

**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.

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.

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.**

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.**

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.**

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».**

14. Каковы закономерности процесс формирования двигательного 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.**



	<p>23. В чем суть принципа опережающих воздействий в развитии физических способностей?  <b>Суть его состоит в том, чтобы используемые педагогические воздействия (средства, методы и формы) соответствовали степени развития этих способностей у индивида.</b></p> <p>24. Физическая культура – это ....  <b>вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных способностей.</b></p> <p>25. Физическое воспитание – это ....  <b>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.</b></p> <p>26. Физическое развитие – это ....  <b>процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.</b></p> <p>27. Физическая подготовка – это ....  <b>вид неспециального физического образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.</b></p> <p>28. Физические упражнения – это ....  <b>движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.</b></p> <p>29. Спорт – это .....</p> <p><b>вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанный на использовании физических упражнений и направленный на достижение наивысших результатов.</b></p> <p>30. Физическая подготовка – это ....  <b>вид неспециального физического образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.</b></p>
--	---

### **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 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры педагогики и методики начального образования (протокол № 9 от «21» июня 2023г.).