

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

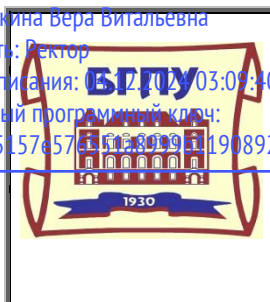
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.09.2023 03:09:40

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e5741f1380195d190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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**

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <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>5</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>20</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.01.06 **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 |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| <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>52</b>   |
| <b>Консультации</b>                                     | <b>2</b>    |
| Промежуточная аттестация: экзамен (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.<br>2. Система физического воспитания, ее основы.<br>3. Цель, задачи и принципы физического воспитания.                                                                                             | 2                |
| <b>Тема 2.</b> Средства физического воспитания                  | 1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.<br>2. Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания.<br>3. Виды и разновидности гимнастики.<br>4. Игры и их место в физическом воспитании.<br>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.<br>2. Общие требования к методике обучения.<br>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.<br>2. Структура обучения.<br>3. Этапы обучения: задачи, особенности, характерные методы обучения для детей младшего школьного возраста.                            | 4/4              |
| <b>Тема 7.</b> Физическое воспитание учащихся начальных классов | 1. Цели и задачи физического воспитания учащихся в школе.<br>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> |             |
| <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.<br><b>Практические занятия</b><br>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><br>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><br>1. Планирование работы по физическому воспитанию в школе.                                                                                                                                                                                                       | <b>4/4</b>  |
|                                                                                            | 2. Учет работы по физическому воспитанию в школе.<br><b>Практические занятия</b><br>«Составление плана распределения программного материала одного из классов начальной школы по четвертям учебного года».<br>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; 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><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 пред-мета, возраста, отдельных учащихся и в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами;</li> <li>- применять приёмы страховки и самостраховки при выпол-</li> </ul> | <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"> <li>- использовать ТСО в образовательном процессе;</li> <li>- оценивать процесс и результаты деятельности, обучающихся на уроках физкультуры, выставлять оценки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |
| <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 естествознанию, 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

**Задания для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины**

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>новательной деятельности.</p> <p>г) <b>расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;</b></p> <p>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>б) <b>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>г) <b>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>г) <b>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>в) <b>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:</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>21. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена.....</p> <p>а) <b>сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;</b><br/> б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;<br/> в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;<br/> г) частотой сердечных сокращений.</p> <p>22. В процессе обучения двигательным действиями используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от....</p> <p>а) возможности расчленения двигательных действий;<br/> б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно;<br/> в) предпочтение преподавателя;<br/> 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><br/> б) умение выполнять новые двигательные действия;<br/> в) активное творческое мышление;<br/> 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;<br/> б) <b>выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;</b><br/> в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;<br/> 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><br/> б) способ организации движений при выполнении упражнений;<br/> в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;<br/> г) рациональную организацию двигательных действий.</p> <p>26. Результатом физической подготовки является....</p> <p>а) физическое развитие индивидуальности;<br/> б) физическое воспитание;<br/> в) физическая подготовленность;<br/> г) <b>физическое совершенство.</b></p> <p>27. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...</p> <p>а) рекомендациями общедидактических методов;<br/> б) задачами физического воспитания;<br/> в) целевыми установками обучения;<br/> 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></p> <p>б) первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации;</p> <p>в) первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации;</p> <p>г) ознакомительный, исполнительный, контролирующий.</p> <p>29. Основной причиной нарушения осанки является ...</p> <p>а) привычка к определенным позам;</p> <p>б) слабость мышц;</p> <p>в) <b>отсутствие движений во время школьных уроков;</b></p> <p>г) ношение сумки, портфеля на одном плече.</p> <p>30. Педагогический контроль это...</p> <p>а) методическая последовательность прохождения материала;</p> <p>б) <b>система мероприятий, обеспечивающая проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;</b></p> <p>в) сообщение основ знаний о технике изучаемого действия;</p> <p>г) квалифицированно составленный рабочий план.</p> <p><b>Устный опрос.</b> (Ответы выделены жирным шрифтом):</p> <p>1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательнo-координационных способностей:</p> <p>1) <b>способность человека к точному анализу движений</b></p> <p>2) <b>деятельность анализаторов, и особенно, двигательного</b></p> <p>3) <b>сложность двигательного задания</b></p> <p>4) <b>уровень развития других двигательных способностей</b></p> <p>5) <b>смелость и решительность</b></p> <p>6) <b>возраст</b></p> <p>7) <b>уровень общей подготовленности занимающихся.</b></p> <p>2. Охарактеризуйте структурные единицы спортивной тренировки</p> <p><b>В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру.</b></p> <p><b>Микроструктура</b> - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; <b>мезоструктура</b> - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; <b>макроструктура</b> - структура больших тренировочных циклов (микроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).</p> <p><b>Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры.</b></p> <p>3. Охарактеризуйте принцип систематичности физического воспита-</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>ния.</p> <p><b>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.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p>4. Охарактеризуйте принцип непрерывности физического воспитания.</p> <p><b>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.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p>5. Предложите упражнения, направленные на развитие быстроты младших школьников.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со старта из разных положений</li> <li>- бег с максимальной скоростью на 10, 30, 60 метров;</li> <li>- бег с предельной скоростью, «с ходу»;</li> <li>- ритмические подскоки со скакалкой, стараясь «прокрутить» руками несколько раз за один подскок;</li> <li>- многократные прыжки толчком одной и двумя ногами.</li> </ul> <p>6. Предложите упражнения, направленные на развитие ловкости младших школьников.</p> <p><b>подвижные игры, бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием</b></p> <p>7. Предложите упражнения, направленные на развитие координации младших школьников.</p> <p><b>бег с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры;</b></p> <p><b>упражнения на «расслабление» и а «равновесие».</b></p> <p>8. Предложите упражнения, направленные на развитие выносливости младших школьников.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с постепенным увеличением расстояния или продолжительности без увеличения скорости;</li> <li>- подвижные игры с повышенной активностью.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>9. Цель внеурочной деятельности по физической культуре?<br/> <b>Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности: всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.</b></p> <p>10. Охарактеризуйте роль ИКТ в организации уроков по физической культуре.<br/> <b>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.</b></p> <p>11. Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает учитель физической культуры.<br/> <b>1. Рабочая программа по предмету на каждый уровень образования.<br/> 2. Годовой план уроков физической культуры.<br/> 3. Тематически план на каждую четверть.<br/> 4. Поурочные планы или конспекты уроков.<br/> 5. Годовой план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.<br/> 6. Листок здоровья на каждый класс с рекомендациями и противопоказаниями врача.<br/> 7. Журнал испытаний инвентаря и оборудования.<br/> 6. Журнал проведения инструктажей с обучающимися.<br/> 7. Перечень инвентаря и оборудования.<br/> 8. Результаты проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся.<br/> 9. Документация по проведенным мероприятиям (положения, результаты, протоколы).<br/> 10. Список детей, освобожденных от занятий физической культурой, спец. мед. групп.</b></p> <p>12. Перечислите методы, направленные на развитие и совершенствование физических способностей: - <b>равномерный метод; - переменный метод; - повторный метод; - интервальный метод; - игровой метод; - соревновательный метод; - метод круговой тренировки.</b></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?<br/> <b>Студенткой не освоен раздел «Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений».</b></p> <p>14. Каковы закономерности процесс формирования двигательного</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>навыка?</p> <p><b>1) Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту).</b></p> <p><b>2) Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется.</b></p> <p><b>3) Результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>15. Какие задачи решаются в вводной части урока?</b><br/> <b>Повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.</b></p> <p><b>16. Какие задачи решаются в основной части урока?</b><br/> <b>Обеспечить тренировку всех мышц, способствовать воспитанию хорошей осанки, подготовить организм к дальнейшим нагрузкам, способствовать развитию физических качеств дошкольников.</b></p> <p><b>17. Какие задачи решаются в заключительной части урока?</b><br/> <b>Восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.</b></p> <p><b>18. Перечислите основное содержание вводной части урока.</b><br/> <b>Строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.</b></p> <p><b>19. Перечислите основное содержание основной части урока.</b><br/> <b>Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.</b><br/> <b>Обучение детей основным видам движений.</b><br/> <b>Подвижная игра.</b></p> <p><b>20. Перечислите основное содержание заключительной части урока.</b><br/> <b>Малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.</b></p> <p><b>21. Этапы развития физических способностей.</b><br/> <b>В динамике развития физических способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:</b><br/> <b>Первый - повышения уровня развития способностей.</b><br/> <b>Второй - достижения максимальных показателей в развитии способностей.</b><br/> <b>Третий - снижения показателей развития физических способностей.</b></p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>22. Что такое перенос физических способностей?<br/> <b>Явление, когда направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой, получило название «перенос физических способностей».</b><br/> <b>Перенос может быть положительным и отрицательным.</b></p> <p>23. В чем суть принципа опережающих воздействий в развитии физических способностей?<br/> <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 ....<br/> <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 ....<br/> <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 ....<br/> <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 ....<br/> <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 ....<br/> <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 ....<br/> <b>вид неспециального физического образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной</b></p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | <b>ной деятельности.</b> |
|--|--------------------------|

### 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.).