

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А. П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ С. А. Петрушенко
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины
Теория физического воспитания**

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная
подготовка)

Для набора 2026 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Курс Вид занятий | 1 | | 2 | | Итого | |
|---------------------|----|----|----|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | | | 4 | 4 |
| Практические | 4 | 4 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Сам. работа | 64 | 64 | 30 | 30 | 94 | 94 |
| Часы на контроль | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 36 | 36 | 108 | 108 |

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Е. И.

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Цель дисциплины "Теория физического воспитания" обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта и привить умение практической реализации основ теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту. |
|-----|--|

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|----------|--|
| ОПК-5: | Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении |
| ОПК-5.1: | Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся |
| ОПК-5.2: | Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся |
| ОПК-5.3: | Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса |
| ОПК-6: | Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |
| ОПК-6.1: | Осуществляет отбор и применяет психолого- педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся |
| ОПК-6.2: | Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися |
| ОПК-6.3: | Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития |
| ПКР-3: | Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся |
| ПКР-3.1: | Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования |
| ПКР-3.2: | Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ |
| ПКР-3.3: | Оценивает качество программных материалов в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся |
| ПКР-3.4: | Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями |
| ПКР-3.5: | Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**Знать:**

- способы осуществления контроля за результатами образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1);
- средства и методы, для проведения контроля оценки образовательных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.2);
- педагогические технологии, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3);
- теоретико-методические основы осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей учащихся (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- психолого-педагогические технологии, применяющиеся в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);
- способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3);
- средства, методы, формы осуществления физического воспитания при решении физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.1);
- способы анализа и оценки различных подходов к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1);
- средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2);
- программные материалы в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);
- законодательную базу для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4);
- технологию разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5).

Уметь:

- применять методы, позволяющие осуществлять контроль за результатами образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1);
- использовать средства и методы, для проведения контроля оценки образовательных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);
- применять педагогические технологии, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3);
- использовать психолого-педагогические технологии, применяющиеся в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- применять технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);
- проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3);
- анализировать и оценивать различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1);
- применять средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2);
- применять программные материалы в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);
- использовать в педагогической деятельности законодательную базу, для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4);
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5).

Владеть:

- технологиями, позволяющими осуществлять диагностику и мониторинг сформированности результатов образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1);
- средствами и методами, для проведения контроля оценки образовательных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.2);
- педагогическими технологиями, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3);
- психолого-педагогическими технологиями (в том числе инклюзивными) с учетом различного контингента обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);
- технологиями и методами, позволяющими проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);
- способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3);
- методиками, позволяющими проводить анализ и дать оценку различным подходам построения образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1);
- средствами и способами распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2);
- программными материалами в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);
- законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая и работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4);
- технологиями разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**Раздел 1. Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Общая характеристика системы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.**

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 1.1 | Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Этапы развития теории физического воспитания. Методы научного исследования, используемые в физическом воспитании. Система физического воспитания в Российской Федерации. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Теория физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия. | Лекционные занятия | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.2 | Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.3 | Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.4 | Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы). Методы физического воспитания. | Лекционные занятия | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.5 | Методы физического воспитания: общепедагогические методы. Методы физического воспитания: игровой метод, соревновательный метод. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.6 | Методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения – методы обучения двигательным действиям). | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.7 | Методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения – методы воспитания физических качеств). | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.8 | Теоретико-практические основы развития физических качеств. | Самостоятельная работа | 1 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.9 | Основы обучения двигательным действиям. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов. | Самостоятельная работа | 1 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 |

| | | | | | |
|------|---|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.10 | Особенности воспитания общей и специфических типов выносливости. Методы контроля уровня развития выносливости. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.11 | Сила и основные методики ее воспитания. Средства и методы воспитания силы. Методики воспитания силовых способностей. Методы контроля уровня развития силовых способностей. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.12 | Быстрота и основные методики ее воспитания. Средства и методы воспитания физического качества быстрота. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Методы контроля уровня развития быстроты. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.13 | Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.14 | Ловкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 |

| | | | | | |
|------|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 1.15 | Формы построения занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Планирование и контроль в физическом воспитании. | Самостоятельная работа | 1 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 2. Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 2.1 | Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. | Практические занятия | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 2.2 | Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 2.3 | Формы построения занятий в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Планирование и контроль в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 3. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 3.1 | Физическое воспитание детей школьного возраста. | Практические занятия | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 |

| | | | | | |
|-----|---|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 3.2 | Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности. | Самостоятельная работа | 1 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 3.3 | Средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 3.4 | Средства и методы физического воспитания детей среднего и старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 3.5 | Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Структура урока и характеристика его частей. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 3.6 | Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры. Дозирование физических нагрузок на уроке. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ОПК-5.3 |
| 3.7 | Формы организации физического воспитания школьников. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 4. Физическое воспитание в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 4.1 | Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. Формы организации физического воспитания. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 4.2 | Формы организации физического воспитания учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 4.3 | Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 4.4 | Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Формы организации физического воспитания студентов (в режиме учебной работы, во внеучебное время). Физическая культура в режиме трудового дня. | Самостоятельная работа | 1 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ОПК-5.3 |
| 4.5 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Построение и основы методики ППФП. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 5. Физическое воспитание взрослого населения.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 5.1 | Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. | Самостоятельная работа | 1 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 5.2 | Формы организации физического воспитания взрослого населения. Контроль и самоконтроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. | Самостоятельная работа | 2 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 6. Теория спорта. Основы построения учебно-тренировочного процесса.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 6.1 | Основы построения процесса спортивной тренировки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 6.2 | Общая характеристика спорта. Основные понятия, относящиеся к спорту. Социальные функции спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. | Самостоятельная работа | 2 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 |

| | | | | | ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
|--|--|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 6.3 | Основы спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Основы построения учебно-тренировочного процесса. | Практические занятия | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 6.4 | Основы спортивной тренировки. Основы построения учебно-тренировочного процесса. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 6.5 | Технология планирования в спорте. Общие положения технологии планирования в спорте. | Самостоятельная работа | 2 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 6.6 | Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| Раздел 7. Основы оздоровительной физической культуры и ее виды. | | | | | |
| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
| 7.1 | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 7.2 | Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 7.3 | Средства, методы и формы проведения физической культуры оздоровительной направленности. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 7.4 | Характеристика средств специально-оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 7.5 | Дыхательная гимнастика. Здоровьесберегающие технологии. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |
| 7.6 | Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой. | Самостоятельная работа | 2 | 2 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

Раздел 8. Зачёт с оценкой.

| № | Наименование темы, краткое содержание | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--|
| 8.1 | Подготовка к промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | 2 | 4 | ПКР-3 ОПК-6 ОПК-5 ПКР-3.1 ПКР-3.2 ПКР-3.3 ПКР-3.4 ПКР-3.5 ОПК-6.1 ОПК-6.2 ОПК-6.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-5.3 |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**5.1. Учебные, научные и методические издания**

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|---|---------------------------------|--|--|---|
| 1 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 |
| 2 | Асташина М. П. | Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043 |
| 3 | Черкасова И. В., Богданов О. Г. | Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711 |
| 4 | Ким Т. К. | Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472914 |
| 5 | Карась, Т. Ю. | Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие | Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/85832.html |
| 6 | Махов, С. Ю. | Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019 | http://www.iprbookshop.ru/95431.html |
| 7 | Парыгина, О. В. | Теория физической культуры и спорта: учебное пособие | Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/97326.html |
| 8 | Матвеев, Л. П. | Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля | Москва: Издательство «Спорт», 2021 | http://www.iprbookshop.ru/104667.html |

5.1. Учебные, научные и методические издания

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|--|---------------------|----------|-------------------|-------------------------|
|--|---------------------|----------|-------------------|-------------------------|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|----|---|---|---|---|
| 1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=117573 |
| 2 | Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. | Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=142220 |
| 3 | Степаненкова Э. Я. | Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации: практическое пособие | Москва: Мозаика- Синтез, 2009 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=211869 |
| 4 | Покровский Е. А. | Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России: монография | Москва: Типография А. А. Карцева, 1884 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=230666 |
| 5 | Жуков Р. С. | Основы спортивной тренировки: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=278415 |
| 6 | Минникаева Н. В., Шабашева С. В. | Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=481577 |
| 7 | Небытова Л. А., Кагренко М. В., Соколова Н. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ставрополь: Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=483844 |
| 8 | Кузнецов И. А., Буров А. Э., Качанов И. В. | Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие | Москва Берлин: Директ- Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=494862 |
| 9 | Вайнер Э. Н. | Лечебная физическая культура: учебник | Москва: ФЛИНТА, 2018 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=500656 |
| 10 | Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Москва Берлин: Директ- Медиа, 2020 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=572425 |
| 11 | Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г. | Физическая культура в школе: учебник | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=575776 |
| 12 | Зюкин А. В., Кукарев В. С., Дитятин А. Н., Шелкова Л. Н., Барченко С. А., Зюкин А. В., Шелкова Л. Н., Габов М. В. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=577592 |
| 13 | Каткова А. М., Храмцова А. И. | Физическая культура и спорт: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=598981 |
| 14 | Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г. | Физическая культура студента: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005 | http://biblioclub.ru/index .php? page=book&id=600357 |
| 15 | Якубовский, Я. К. | Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями: учебное пособие | Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010 | http://www.iprbookshop. ru/25806.html |
| 16 | Германов, Г. Н., Кубланов, М. М., Злобина, М. Е. | Физическая культура школьника: учебное пособие для школьников и абитуриентов | Воронеж: Истоки, 2008 | http://www.iprbookshop. ru/27262.html |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Библиотека / Количество |
|----|---|--|---|---|
| 17 | Луценко, С. А. | Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины | Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006 | http://www.iprbookshop.ru/29997.html |
| 18 | Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд россии | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017 | http://www.iprbookshop.ru/81709.html |
| 19 | Бойко, Н. А., Бойко, В. Н. | Адаптивное физическое воспитание детей школьного возраста: учебно-методическое пособие. направление подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) | Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2016 | http://www.iprbookshop.ru/86980.html |
| 20 | Махов, С. Ю. | Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020 | http://www.iprbookshop.ru/95410.html |
| 21 | Чайковская, О. Е. | Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: методическое пособие | Москва: Научный консультант, 2019 | http://www.iprbookshop.ru/104963.html |

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice
Гарант (учебная версия)

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|--|--|--|---|
| код и наименование компетенции | | | |
| ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | | | |
| ОПК-5.1: Разрабатывает программу диагностики и мониторинга сформированности результатов образования обучающихся; ОПК-5.2: Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся; ОПК-5.3: Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса | | | |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – способы осуществления контроля за результатами образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1); – средства и методы, для проведения контроля оценки образовательных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.2); – педагогические технологии, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3) | <p>Знание средств и методов контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, способов выявления и корректировки трудностей в обучении</p> | <p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу; знает средства и методы контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, способы выявления и корректировки трудностей в обучении; демонстрирует приобретенные знания на практике; самостоятельно принимает ситуационные решения во время дискуссии, ответах на дополнительные вопросы при устном опросе</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методы, позволяющие осуществлять контроль за результатами образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1); – использовать средства и методы, для проведения контроля оценки образователь- | <p>Умение осуществлять контроль и дать оценку сформированным результатам образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении. При освоении нового и закреплении пройденного материала проявляет активность; способен найти точный,</p> | <p>Грамотное выполнение индивидуальных заданий; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе; умеет осуществлять контроль и оценку сформированным ре-</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>ных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-2.2);</p> <p>– применять педагогические технологии, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3)</p> | <p>аргументированный ответ на поставленные вопросы</p> | <p>зультатам образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении; умеет работать с учебной и дополнительной литературой</p> | |
| <p><i>Владеть:</i></p> <p>– технологиями, позволяющими осуществлять диагностику и мониторинг сформированности результатов образования обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.1);</p> <p>– средствами и методами, для проведения контроля оценки образовательных результатов обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-5.2);</p> <p>– педагогическими технологиями, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса (соотнесено с индикатором ОПК-5.3)</p> | <p>Демонстрирует владение средствами и методами контроля и способен оценить уровень сформированности результатов образования обучающихся, владение способами выявления и корректировки трудностей в обучении</p> | <p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; владеет средствами и методами контроля и способен дать оценку сформированным результатам образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении; дает четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |
| <p>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> | | | |
| <p>ОПК-6.1: Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся;</p> <p>ОПК-6.2: Применяет технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися;</p> <p>ОПК-6.3: Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития</p> | | | |
| <p><i>Знать:</i></p> <p>– теоретико-методические основы осуществления обу-</p> | <p>Знание психолого-педагогических технологий для применения в профессиональной</p> | <p>Полнота и содержательность ответов во время устного опроса; демонстрация приоб-</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| <p>чения, воспитания и развития обучающихся, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей учащихся (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);</p> <p>– ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);</p> <p>– психолого-педагогические технологии, применяющиеся в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);</p> <p>– технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);</p> <p>– способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3)</p> | <p>деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности, теоретико-методических основ для осуществления обучения, воспитания и развития обучающихся; ценностный потенциал физической культуры</p> | <p>ретенных знаний на практике; знает психолого-педагогические технологии, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; умеет работать с учебной и дополнительной литературой</p> | |
| <p><i>Уметь:</i></p> | <p>Способен использовать</p> | <p>Умеет использовать</p> | <p>О – опрос,</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>– использовать психолого-педагогические технологии, применяющиеся в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);</p> <p>– применять технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);</p> <p>– проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3)</p> | <p>средства и методы физического воспитания, позволяющие обеспечить сохранение и укрепление здоровья человека; понимает значимость физической культуры и спорта;</p> <p>Способность использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> | <p>психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями; умение работать с учебной и дополнительной литературой</p> | <p>ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |
| <p><i>Владеть:</i></p> <p>– психолого-педагогическими технологиями (в том числе инклюзивными) с учетом различного контингента обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-6.1);</p> <p>– технологиями и методами, позволяющими проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися (соотнесено с индикатором ОПК-6.2);</p> <p>– способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями</p> | <p>Владение психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями</p> | <p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход; владеет психолого-педагогическими технологиями, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями; самостоятельность при ответах на вопросы во время дискуссий; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>стями обучающихся и особенностями их развития (соотнесено с индикатором ОПК-6.3)</p> | | | |
| <p>ПКР-3: Способен обеспечивать методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> | | | |
| <p>ПКР-3.1: Анализирует и оценивает различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования; ПКР-3.2: Использует различные средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ; ПКР-3.3: Оценивает качество программных материалов в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся; ПКР-3.4: Владеет законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; ПКР-3.5: Разрабатывает и реализует индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p> | | | |
| <p><i>Знать:</i> – средства, методы, формы осуществления физического воспитания при решении физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – способы анализа и оценки различных подходов к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – программные материалы в соответствии с современными теоретическими и мето-</p> | <p>Знание способов обеспечения методического сопровождения учебного процесса для достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> | <p>Знает способы обеспечения методического сопровождения учебного процесса для достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Способен дать оценку качеству программных материалов в соответствии с современными теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>дическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);</p> <ul style="list-style-type: none"> – законодательную базу для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – технологию разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5) | | | |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать и оценивать различные подходы к построению образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – применять средства и способы распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – применять программные материалы в соответствии с современными теоретическими и методиче- | <p>Умение обеспечить методическое сопровождение учебного процесса для достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> | <p>Умеет обеспечить методическое сопровождение учебного процесса для достижения образовательных результатов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; работать с учебной и дополнительной литературой. Своевременная сдача учебных заданий на проверку</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>скими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать в педагогической деятельности законодательную базу, для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4); – разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5) | | | |
| <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методиками, позволяющими проводить анализ и дать оценку различным подходам построения образовательного процесса для решения профессиональных задач и самообразования (соотнесено с индикатором ПКР-3.1); – средствами и способами распространения положительного опыта организации образовательной деятельности, в том числе с применением ИКТ (соотнесено с индикатором ПКР-3.2); – программными материалами в соответствии с современными | <p>Владение навыками, обеспечивающими методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся</p> | <p>Способность осуществлять планирование и организовывать занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности; своевременное выполнение учебных заданий; владеет навыками, обеспечивающими методическое сопровождение процесса достижения образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; четкие, аргументированные ответы на вопросы при устном опросе</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Т – тестирование</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>ми теоретическими и методическими требованиями к их разработке и реализации, с учетом образовательных потребностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.3);</p> <p>– законодательной базой для разработки программно-методического обеспечения образовательного процесса, включая и работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями (соотнесено с индикатором ПКР-3.4);</p> <p>– технологиями разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов и индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся (соотнесено с индикатором ПКР-3.5)</p> | | | |
|---|--|--|--|

1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

2 курс (зачет с оценкой).

Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет)

- студент понимает сущность и значимость физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- студент способен осуществлять контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом; способен оценить результаты учебно-воспитательного процесса обучающихся, выявить ошибки, допущенные в процессе обучения;
- студент способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе и для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- студент знает, каким образом следует осуществлять методическое сопровождение учебного процесса для достижения необходимого уровня образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)

- студент не совсем понимает сущность и значимость физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- студент не готов осуществлять контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом; не готов оценить результаты учебно-воспитательного процесса обучающихся, выявить ошибки, допущенные в процессе обучения;
- студент способен частично использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе и для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- студент испытывает трудности при осуществлении методического сопровождения учебного процесса, направленного на достижение необходимого уровня образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

I. Тестовое задание по разделу 1: «Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Общая характеристика системы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания»

Вопрос 1: Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

1. Общесоциальные и общепедагогические принципы;
2. Общеметодические принципы;
3. Специфические принципы;
4. Общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.

Вопрос 2: Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

1. Принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
2. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий.

Вопрос 3: Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1. Принцип научности;
2. Принцип доступности и индивидуализации;
3. Принцип сознательности и активности;
4. Принцип связи теории с практикой.

Вопрос 4: Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
2. Принцип доступности и индивидуализации;
3. Принцип непрерывности;
4. Принцип научности.

Вопрос 5: Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
2. Принцип научности;

3. Принцип всестороннего развития личности;
4. Принцип систематичности и последовательности.

Вопрос 6: Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

1. Воспитанием;
2. Обучением;
3. Учением;
4. Преподаванием.

Вопрос 7: Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

1. Спортивной техникой;
2. Подвижной игрой;
3. Двигательными действиями;
4. Физическими упражнениями.

Вопрос 8: Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

1. Физической культурой;
2. Физическим образованием;
3. Физическим развитием;
4. Физическим воспитанием.

Вопрос 9: Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

1. Двигательным навыком;
2. Двигательным умением;
3. Техническим мастерством;
4. Двигательной одаренностью.

Вопрос 10: Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

1. 1, 2, 6;
2. 1, 3, 5;
3. 2, 4;
4. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Вопрос 11: Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия;
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3. Автоматизированность управления двигательными действиями;
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

Вопрос 12: Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1). Врожденные способности занимающегося, 2). Возраст занимающегося (ученика), 3). Координационная сложность двигательного действия, 4). Профессиональная компетенция преподавателя, 5). Уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика).

Решающая роль, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

1. 4, 5;
2. 1, 2;
3. 3;
4. 1, 2, 3, 4, 5.

Вопрос 13: Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя....., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

1. Три этапа;
2. Четыре этапа;
3. Пять этапов;
4. Два этапа.

Вопрос 14: Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

1. Сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
2. Детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
3. Завершить формирование двигательного умения;
4. Достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

Вопрос 15: Обучение двигательному действию начинается с:

1. Создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
2. Непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
3. Непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
4. Разучивания общеподготовительных упражнений.

Вопрос 16: Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

1. Методом стандартно-интервального упражнения;
2. Методом сопряженного воздействия;
3. Методом целостно-конструктивного упражнения;
4. Расчлененно-конструктивным методом.

Вопрос 17: Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1. Способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
2. Упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
3. Совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
4. Виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

Вопрос 18: По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
2. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
3. Занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
4. Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

Вопрос 19: Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

1. Массовые спортивные и туристические мероприятия;
2. Урок физической культуры;

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
4. Тренировочное занятие в спортивной секции.

Вопрос 20: В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1. Уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
2. Контрольных уроков
3. Уроков общей физической подготовки;
4. Уроков освоения нового материала.

Вопрос 21: Планирование в физическом воспитании – это:

1. Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
2. Заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
3. Упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели;
4. Упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечения информирования знаний, двигательных умений и навыков.

Вопрос 22: Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

1. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
2. Прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определения его результатов;
3. Правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
4. Целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно изменять изучаемые характеристики педагогического процесса.

Вопрос 23: Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

1. Зам. директора школы по учебной работе;
2. Директором школы;
3. Учителем физической культуры;
4. Государственными органами (министерствами, комитетами).

Вопрос 24: Основным (исходным) документам, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1. Учебная программа по физическому воспитанию;
2. Учебный план;
3. План педагогического контроля и учета;
4. Поурочный рабочий (тематический) план.

Вопрос 25: Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью контроля.

Вставка – ответ:

1. Оперативного;
2. Текущего;
3. Итогового;
4. Рубежного.

II. Тестовое задание по разделам 2–3: «Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях», «Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях»

Вопрос 1: Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

1. Физические упражнения;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы;
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Вопрос 2: Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

1. Общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
2. «Программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);
3. Исходя из пожеланий родителей детей;
4. Воспитателями или инструкторами-методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

Вопрос 3: В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

1. Координационных способностей;
2. Скоростных способностей;
3. Общей выносливости;
4. Силы и силовых способностей.

Вопрос 4: В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения:

1. Бессюжетные подвижные игры;
2. Упрощенные формы спортивных упражнений;
3. Сюжетные подвижные игры;
4. Упражнения основной гимнастики.

Вопрос 5: Укажите, с какого возраста в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений:

1. С двухлетнего возраста;
2. С трехлетнего возраста;
3. С четырехлетнего возраста;
4. С пятилетнего возраста.

Вопрос 6: Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

1. Физкультурные занятия неурочного типа;
2. Физкультурные занятия урочного типа;
3. Физкультминутки и физкультпаузы;
4. «Спортивный час».

Вопрос 7: Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3-4 лет составляет:

1. 5-10 минут;
2. 15-20 минут;
3. 25-35 минут;
4. 40 минут.

Вопрос 8: Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

1. 15-25 минут;
2. 25-30 минут;

3. 60 минут;
4. 40-45 минут.

Вопрос 9: В дошкольных детских учреждениях подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся с детьми:

1. 3-4 лет;
2. 4-5 лет;
3. 5-6 лет;
4. 3-6 лет.

Вопрос 10: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. Физической культурой;
2. Физической подготовкой;
3. Физическим образованием;
4. Физическим воспитанием.

Вопрос 11: В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

1. Ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
2. Кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
3. Различные прыжковые упражнения;
4. Танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

Вопрос 12: В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с частотой сердечных сокращений (ЧСС) не менее:

1. 90-105 уд/мин;
2. 115-125 уд/мин;
3. 130-140 уд/мин;
4. 150-160 уд/мин.

Вопрос 13: В 5-7-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения с ЧСС не менее:

1. 100-110 уд/мин;
2. 120-130 уд/мин;
3. 140-150 уд/мин;
4. 160-165 уд/мин.

Вопрос 14: Под двигательной активностью понимают:

1. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
2. Определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
3. Определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
4. Педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

Вопрос 15: В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

1. Незначительно увеличивается;
2. Значительно увеличивается;
3. Остается без изменений;
4. Все более уменьшается.

Вопрос 16: Укажите среди нижеперечисленных основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

2. Урок физической культуры;
3. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
4. Секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

Вопрос 17: В младшем школьном возрасте при освоении новых движений, какому из методов отдается предпочтение:

1. Расчлененному методу;
2. Целостному методу;
3. Сопряженному методу;
4. Методам стандартного упражнения.

Вопрос 18: В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь стоит уделять внимание развитию:

1. Активной и пассивной гибкости;
2. Максимальной частоты движений;
3. Силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
4. Простой и сложной двигательной реакции.

Вопрос 19: В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

1. а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
2. а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
3. а) без отклонений в состоянии здоровья, б) с отклонениями в состоянии здоровья;
4. а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

Вопрос 20: Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

1. Здоровой медицинской группой;
2. Спортивной группой;
3. Физкультурной группой;
4. Основной медицинской группой.

Вопрос 21: В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

1. Гимнастические упражнения;
2. Легкоатлетические упражнения;
3. Акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями;
4. Подвижные игры и лыжная подготовка.

Вопрос 22: Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС:

1. 160-175 уд/мин;
2. 90-100 уд/мин;
3. 110-125 уд/мин;
4. 130-150 уд/мин.

Вопрос 23: В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

1. На общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
2. На уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
3. В спортивных секциях и секциях офп, как средство активного отдыха;
4. После каждого урока (на переменах).

Вопрос 24: Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

1. Индексом физической нагрузки;
2. Интенсивностью физической нагрузки;
3. Моторной плотностью урока;
4. Общей плотностью урока.

Вопрос 25: Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

1. Одна задача;
2. Две-три задачи;
3. Четыре задачи;
4. Пять-шесть задач.

III. Тестовое задание по разделу 6: «Теория спорта. Основы построения учебно-тренировочного процесса»

Вопрос 1: Спорт (в широком понимании) – это:

1. Вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
3. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;
4. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях.

Вопрос 2: Укажите конечную цель спорта:

1. Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
2. Физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
3. Развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся;
4. Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.

Вопрос 3: В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1. Требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
2. Структурной сложности двигательных действий;
3. Принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие;
4. Особенности предмета состязаний и характера двигательной активности.

Вопрос 4: Спортивная тренировка – это:

1. Упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта;
2. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3. Повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
4. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Вопрос 5: Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

1. Восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
2. Физические упражнения;

3. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
4. Мобилизующие, корригирующие, релаксирующие средства.

Вопрос 6: В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

1. Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации;
2. Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
3. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
4. Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Вопрос 7: Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1. Способы применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера;
2. Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
3. Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
4. Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима.

Вопрос 8: Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1. Физическим совершенством;
2. Спортивной тренировкой;
3. Нагрузкой;
4. Физической подготовкой.

Вопрос 9: Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1. Общеподготовительные упражнения;
2. Специально подготовительные упражнения;
3. Общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения;
4. Соревновательные упражнения.

Вопрос 10: Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1. Втягивающий, базовый, восстановительный;
2. Тренировочный и соревновательный;
3. Подготовительный, соревновательный, переходный;
4. Осенний, зимний, весенний, летний.

Вопрос 11: Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1. Максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2. Наивысший уровень развития физических качеств;
3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
4. Здоровье спортсмена.

Вопрос 12: Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1. Базовым;
2. Дошкольным;

3. Сенситивным;
4. Школьным.

Вопрос 13: Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1. Микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
2. Тренировочные, соревновательные, восстановительные;
3. Оперативные, текущие, этапные циклы;
4. Подготовительные, основные, соревновательные.

Вопрос 14: В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

1. Тренировочных и соревновательных воздействий;
2. Функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3. Тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды;
4. Состояния внешней среды.

Вопрос 15: Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

1. Исходный, рубежный, итоговый;
2. Оперативный, текущий, этапный;
3. Педагогический и медико-биологический;
4. Предварительный, основной, заключительный.

Вопрос 16: Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

1. Спортивным отбором;
2. Анализом и оценкой одаренности;
3. Тестированием достижений и развития;
4. Диагностикой достижений и развития.

Вопрос 17: Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

1. Диагностикой предрасположенности;
2. Педагогическим тестированием;
3. Спортивной ориентацией;
4. Спортивным отбором.

Вопрос 18: Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

1. Индивидуальными особенностями;
2. Талантом;
3. Природными задатками;
4. Способностями.

Вопрос 19: Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

1. Три этапа;
2. В два этапа;
3. Четыре этапа;
4. Шесть этапов.

Вопрос 20: На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей ... с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. Вставка-ответ:

1. 14–16 лет;
2. 6–10 лет;
3. 11–13 лет;
4. 4–5 лет.

Вопрос 21: Планирование на годичный цикл спортивной подготовки, называется:

1. Перспективным;
2. Целевым;
3. Оперативным;
4. Текущим.

Вопрос 22: Комплекс специальных приемов, необходимых игроку для участия в игре:

1. Методы игры;
2. Техника игры;
3. Стилль игры;
4. Способ игры.

Вопрос 23: К документам текущего планирование относится:

1. План подготовки к отдельным соревнованиям;
2. План-график годичного цикла спортивной подготовки;
3. План-конспект тренировочного занятия;
4. Многолетний план подготовки.

Вопрос 24: Основная задача комплексного контроля:

1. Распределение тренировочных занятий;
2. Планирование тренировки;
3. Оценка эффективности тренировочного процесса;
4. Учет спортивной тренировки

Вопрос 25: Контроль для получения информации о функциональных возможностях:

1. Педагогический;
2. Плановый контроль;
3. Психологический;
4. Медико-биологический.

IV. Итоговое тестовое задание:

Вопрос 1: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. Физической культурой;
2. Физической подготовкой;
3. Физическим воспитанием;
4. Физическим образованием.

Вопрос 2: Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

1. Физические упражнения;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы;
4. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Вопрос 3: Термин «рекреация» означает:

1. Психотерапию, применяемую индивидом к самому себе;
2. Постепенное приспособление организма к нагрузкам;
3. Состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

4. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований.

Вопрос 4: Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность - укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками двигательного умения:

1. 1, 2, 6;
2. 1, 3, 5;
3. 2, 4;
4. 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Вопрос 5: Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия;
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3. Автоматизированность управления двигательными действиями;
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.)

Вопрос 6: Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

1. Нестабильность в выполнении двигательного действия;
2. Постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
3. Автоматизированность управления двигательными действиями;
4. Неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

Вопрос 7: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
2. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
3. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
4. Тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Вопрос 8: Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры: 1. Обучение двигательным действиям; 2. Активизация внимания; 3. Совершенствование двигательных способностей; 4. Функциональная подготовка организма; 5. Коррекция нарушений осанки; 6. Снижение уровня психического возбуждения.

1. 1, 2, 3;
2. 2, 4, 5;
3. 1, 3, 5;
4. 2, 3, 6.

Вопрос 9: Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1. Базовым;
2. Дошкольным;
3. Сенситивным;
4. Школьным

Вопрос 10: Что относится к урочным формам физического воспитания?:

1. Урок физической культуры, спортивно-тренировочное занятие;
2. Урок физической культуры, утренняя гигиеническая гимнастика;
3. Урок физической культуры, подвижные перемены;
4. Спортивно-тренировочное занятие, физкультминутки.

Вопрос 11: В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

1. Метод убеждения;
2. Метод упражнения;
3. Наглядный пример;
4. Метод поощрения.

Вопрос 12: Метод выполнения физических упражнений с регламентируемыми паузами отдыха называется:

1. Переменный;
2. Интервальный;
3. Соревновательный;
4. Повторный.

Вопрос 13: Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?:

1. методом стандартно-интервального упражнения;
2. методом сопряженного воздействия;
3. методом целостно-конструктивного упражнения;
4. расчлененно-конструктивным методом.

Вопрос 14: Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

1. Подготовительной медицинской группой;
2. Оздоровительной медицинской группой;
3. Группой общей физической подготовки;
4. Физкультурной медицинской группой.

Вопрос 15: По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
2. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
3. Занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
4. Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

Вопрос 16: Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе:

1. Образовательные;
2. Воспитательные;
3. Оздоровительные;
4. Образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Вопрос 17: Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

1. Упражнениями на гибкость;
2. Подвижными играми и игровыми заданиями;
3. Просмотром учебных видеофильмов;
4. Упражнениями на координацию движений.

Вопрос 18: Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразова-

тельных школ разрабатываются:

1. Зам. директора школы по учебной работе;
2. Директором школы;
3. Учителем физической культуры;
4. Государственными органами (министерствами, комитетами).

Вопрос 19: Что относится к средствам физического воспитания?:

1. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
2. Естественные силы природы, гигиенические факторы, рациональное питание;
3. Физические упражнения, питание, закаливание;
4. Физические упражнения, высотная гипоксия, температура окружающей среды.

Вопрос 20: Основным (исходным) документам, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1. Учебная программа по физическому воспитанию;
2. Учебный план;
3. План педагогического контроля и учета;
4. Поурочный рабочий (тематический) план.

Вопрос 21: Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

1. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
2. Время выполнения двигательного действия;
3. Коэффициент выносливости;
4. Продолжительность сна.

Вопрос 22: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. Физическим воспитанием;
2. Физической культурой;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим образованием.

Вопрос 23: В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность, характерны для:

1. Уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
2. Уроков общей физической подготовки;
3. Контрольных уроков;
4. Уроков освоения нового материала.

Вопрос 24: Результатом физической подготовки является:

1. Физическое воспитание;
2. Физическая подготовленность;
3. Физическое развитие индивидуума;
4. Физическое совершенство.

Вопрос 25: Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

1. Разрядные нормативы и требования по видам спорта;
2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
3. Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований;
4. Методики занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания:

Студенту предлагается выполнить 4 теста. Один комплект тестов включает в себя 25 вопросов. Каждый вопрос имеет четыре ответа, один из которых верен. Требуется найти правильный ответ.

Критерии оценки результатов выполнения одного тестового задания:

| | | |
|---|---|--|
| Рейтинговые баллы (суммарно, один правильный ответ – 1 балл) | 25–15 (параметры выполнения тестовых заданий по балльно-рейтинговой шкале) | менее 15 |
| Итоговый уровень | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ****Вариант 1**

1. Квалификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию.

Вариант 2

1. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
2. Физическая культура в быту трудящихся.

Вариант 3

1. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.
2. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.

Вариант 4

1. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Вариант 5

1. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
2. Планирование в физическом воспитании.

Вариант 6

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.

Вариант 7

1. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Вариант 8

1. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Вариант 9

1. Формы организации физического воспитания школьников.
2. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Вариант 10

1. Формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста.
2. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

Вариант 11

1. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
2. Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.

Вариант 12

1. Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и специальных учебных заведений: задачи физического воспитания; основные разделы физического воспитания.

Вариант 13

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
2. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Вариант 14

1. Средства физического воспитания детей школьного возраста.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.

Вариант 15

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
2. Значение и задачи физического воспитания студентов.

Вариант 16

1. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
2. Базово-продолжающая физическая культура её цели и задачи.

Вариант 17

1. Физическое воспитание студенческой молодежи: особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
2. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

Вариант 18

1. Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение: требования к уроку; структура урока и характеристика его частей.
2. Гигиеническая и рекреативная физическая культура, её цели и задачи.

Вариант 19

1. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, её цели и задачи.

Вариант 20

1. Дозирование физических нагрузок на уроке. Общая и моторная плотность урока.
2. Формы физического воспитания в семье.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ И ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

1. Раздел 1: «Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина. Общая характеристика системы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания»

1.1. Задания для самостоятельной работы по темам:

«Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе. Этапы развития теории физического воспитания. Методы научного исследования, используемые в физическом воспитании». «Система физического воспитания в Российской Федерации. Цель и задачи физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания»

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы:

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|----------------------------|-------------------------------|---|
| | Физическое образование | 1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни |
| | Воспитание физических качеств | 2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей |
| | Физическая подготовка | 3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие |
| | Физическое развитие | 4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний |
| | Физическое совершенство | 5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. |
| | Спорт | 6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок |

2. Перечислить важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности:

- 1) _____
 2) _____

3. Перечислить законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) _____
 2) _____
 3) _____

4. Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации _____

5. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Необходимо вписать в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания:

| Специфические задачи | | Общепедагогические задачи |
|---|------------------------------------|---------------------------|
| Задачи по оптимизации физического развития человека | Специальные образовательные задачи | |
| 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. |

6. Вписать в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и охарактеризовать каждый:

| Общие принципы системы физического воспитания | Характеристика принципа |
|---|-------------------------|
| | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

1.2. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания»

1. Главная цель воспитания личности в современных условиях _____

2. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы:

| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|----------------------------|-----------------------------|--|
| | Воспитание в широком смысле | 1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам. |
| | Воспитание в узком смысле | 2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой. |
| | Воспитательный процесс | 3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.). |
| | «Я-концепция» | 4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение. |
| | Средства воспитания | 5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. |
| | Приемы воспитания | 6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. |

3. Перечислите виды (составные части) воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4. Перечислите традиционные методы воспитания:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

5. Заполнить таблицу «Деловые и личные качества преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта)»:

| Деловые качества | Личные качества |
|------------------|-----------------|
| | |

6. Заполнить таблицу «Нравственное воспитание в процессе физического воспитания»:

| Задачи нравственного воспитания | Средства нравственного воспитания | Методы нравственного воспитания |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

7. Заполнить таблицу «Умственное воспитание в процессе физического воспитания»:

| Задачи умственного воспитания | Средства умственного воспитания | Методы умственного воспитания |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | | |

8. Заполнить таблицу «Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания»:

| Задачи эстетического воспитания | Средства эстетического воспитания | Методы эстетического воспитания |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| | | |

9. Заполнить таблицу «Трудовое воспитание в процессе физического воспитания»:

| Задачи трудового воспитания | Средства трудового воспитания | Методы трудового воспитания |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| | | |

1.3. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Общая характеристика системы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания»

1. Заполнить пропуски, вписать определения следующих понятий:

1. Содержание физических упражнений это _____.
2. Форма физического упражнения – это _____.

2. Заполнить таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений»:

| Оздоровительное значение физических упражнений | Образовательная роль физических упражнений | Влияние физических упражнений на личность |
|--|--|---|
| | | |

3. Заполнить таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения»:

| Внутренняя структура физического упражнения | Внешняя структура физического упражнения |
|---|--|
| | |

4. Вписать в таблицу биомеханические характеристики движений:

| Пространственные характеристики движений | Временные характеристики движений | Пространственно-временные характеристики движений | Динамические характеристики движений |
|--|-----------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | | |

5. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуционная фаза.

Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз:

| Фазы изменения эффекта физических упражнений | | |
|--|--------------------------|------------------|
| Фаза относительной нормализации | Суперкомпенсаторная фаза | Редуционная фаза |
| | | |

7. Заполнить пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в _____».

8. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений»:

| Классификация физических упражнений | | | | | |
|---|----------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------------|
| По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания | По анатомическому признаку | По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств | По признаку структуры движения | По признаку физиологических зон мощности | По признаку спортивной специализации |
| | | | | | |

1.4. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения – методы обучения двигательным действиям)»

1. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Заполнить таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика»:

| Методы обучения | Характеристика методов |
|-----------------|------------------------|
| | |
| | |

3. Заполнить таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика»:

| Методы воспитания | Характеристика методов |
|-------------------|------------------------|
| | |
| | |

4. Заполнить таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика»:

| Словесные методы | Характеристика методов |
|------------------|------------------------|
| | |
| | |

5. Заполнить таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика»:

| Наглядные методы | Характеристика методов |
|------------------|------------------------|
| | |
| | |

1.5. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности. На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Проблемная ситуация № 2. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в Целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Проблемная ситуация № 3. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Тема «Методы использования слова и средств наглядного воздействия»

Проблемная задача. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию наибольшей эффективностью.

1.6. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Формы построения занятий в физическом воспитании. Классификация форм занятий в физическом воспитании»

1. Заполнить таблицу «Составные части урока физической культуры в их назначения (структура урока)»:

| Составные части урока | Назначения |
|-----------------------|------------|
| | |

2. Вписать в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность (назначение):

| Тип урока | Направленность (назначение) урока |
|-----------|-----------------------------------|
| | |

3. По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков физической культуры:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями»:

| Неурочные формы занятий | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------|
| «Малые» формы занятий | «Крупные» формы занятий | Соревновательные |
| | | |

1.7. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Планирование и контроль в физическом воспитании»

1. Заполнить таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки»:

| Вид планирования | Срок планирования |
|------------------|-------------------|
| | |

2. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании»:

| Требования к планированию | Сущность требования |
|---------------------------|---------------------|
| | |

3. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

4. Заполнить таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика»:

| Основные документы планирования | Характеристика документа планирования |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| | |

5. Заполните таблицу «Виды педагогического контроля в физическом воспитании и их характеристика»:

| Виды педагогического контроля | Характеристика видов контроля |
|-------------------------------|-------------------------------|
| | |

6. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания:

- 1) _____
- 2) _____

7. Заполнить таблицу «Виды учета в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность»:

| Виды учета | Сроки проведения |
|------------|------------------|
| | |

II. Раздел 2: «Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях»

2.1. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»

1. Заполните таблицу «Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста»:

| Задачи физического воспитания | | |
|-------------------------------|-----------------|----------------|
| Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные |
| | | |

| | | |
|--------|--------|--------|
| задачи | задачи | задачи |
| | | |

2. По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Заполните таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста и их характеристика»:

| Основные формы занятий физическими упражнениями | Характеристика формы занятий физическими упражнениями |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

4. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа (части, задачи, содержание) с детьми раннего и дошкольного возраста»:

| Основные части урока | Задачи, решаемые в каждой части урока | Основное содержания каждой части урока |
|----------------------|---------------------------------------|--|
| | | |

III. Раздел 3: «Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях»

3.1. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Физическое воспитание детей школьного возраста»

1. Перечислите программно-нормативные документы, обеспечивающие основные направления работы по физическому воспитанию детей школьного возраста: _____

2. Заполните таблицу «Особенности возрастного развития детей школьного возраста»:

| Особенности возрастного развития детей | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Младший школьный возраст | Средний школьный возраст | Старший школьный возраст |
| | | |

3. Заполните таблицу «Задачи физического воспитания детей школьного возраста»:

| Задачи физического воспитания | | |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Оздоровительные задачи | Образовательные задачи | Воспитательные задачи |
| | | |

4. Перечислите пять групп жизненно важных двигательных умений и навыков, которые необходимо формировать у школьников в процессе физического воспитания: _____

5. Перечислите основные базовые виды двигательных действий, входящие в школьную программу физического воспитания: _____

6. Запишите в таблицу стандартные тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ (6–17 лет), и укажите назначение каждого из них:

| Тесты | Назначение |
|-------|------------|
| | |
| | |

7. Перечислите основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста: _____

8. Перечислите основные виды физических упражнений (по признаку вида спорта), входящих в школьную программу физического воспитания детей младшего школьного возраста: _____

9. Перечислите основные задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста: _____

3.2. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Физическое воспитание детей школьного возраста»

1. Впишите в таблицу конкретные оздоровительные задачи с учетом возрастно-половых особенностей детей школьного возраста:

| Возраст | Конкретные оздоровительные задачи |
|-------------|-----------------------------------|
| 7 – 11 лет | |
| 12 – 15 лет | |
| 16 – 18 лет | |

2. Перечислите формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений: _____

3. Перечислите основные формы физического воспитания детей школьного возраста в семье: _____

4. Запишите в таблицу тесты (контрольные упражнения) для оценки уровня физической подготовленности детей младшего, среднего и старшего возраста:

| Физические качества | Тесты (контрольные упражнения) | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------|----------------|
| | 1 – 4 классы | 5 – 9 классы | 10 – 11 классы |
| | | | |
| | | | |

5. Заполните таблицу «Основные задачи и средства физического воспитания (по признаку вида спорта) учащихся средних специальных учебных заведений»:

| Основные задачи физического воспитания | Основные средства физического воспитания (по признаку вида спорта) |
|--|--|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

6. Заполните таблицу «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня учащихся средних специальных учебных заведений и их характеристика»:

| Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Характеристика |
|--|----------------|
| | |

7. Заполните таблицу «Основные виды занятий физическими упражнениями учащихся средних специальных учебных заведений во внеучебное время и их характеристика»:

| Виды занятий физическими упражнениями | Характеристика |
|---------------------------------------|----------------|
| | |

3.3. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение»

1. Перечислите основные требования, предъявляемые к уроку физической культуры в школе, и его преимущества относительно других форм физического воспитания учащихся:

| Требования к уроку физической культуры | Преимущества урока физической культуры |
|--|--|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| _____ | _____ |

2. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры в школе и характеристика его составных частей»:

| Часть урока (название) | Характеристика частей урока | | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| | Цель | Методические задачи | Основное содержание | Продолжительность |
| ... | | | | |

3. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы. Впишите эти группы задач (по названию) и укажите их направленность:

| Группа задач | Направленность |
|--------------|----------------|
| | |
| | |
| | |

4. Уроки физической культуры с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач. Перечислите эти типы уроков и укажите их основную направленность:

| Тип уроков физической культуры | Направленность уроков |
|--------------------------------|-----------------------|
| ... | ... |

5. По признаку вида спорта различают следующие уроки физической культуры в общеобразовательной школе: _____

6. Заполните таблицу «Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры и их характеристика»:

| Методы организации деятельности занимающихся на уроке | Характеристика методов |
|---|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

7. Перечислите методические приемы для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния при проведении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока физической культуры: _____

8. Перечислите, какие требования необходимо соблюдать учителю физической культуры при показе ученикам того или иного двигательного действия: _____

9. Запишите в таблицу ориентиры (предметные регуляторы), используемые в физическом воспитании и спорте:

| Ориентиры (предметные регуляторы) | | |
|-----------------------------------|---------------------|------------------|
| Пространственные | Звуковые и световые | Инструментальные |
| | | |

10. Перечислите упражнения, которые применяются в заключительной части урока физической культуры: _____

12. Укажите основные причины, приводящие к снижению общей плотности урока физической культуры: _____

13. Рассчитайте общую плотность (ОП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока – 40 мин; б) простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 3 мин:

ОП = ...

14. Одним из показателей эффективности урока физической культуры является его плотность. Дайте обоснование, почему при всей важности моторной (двигательной) плотности урока она не может достигать 100%: _____

15. Рассчитайте моторную плотность (МП) урока физической культуры, исходя из следующих данных: а) длительность урока – 40 мин; б) суммарное время, затраченное учащимися на выполнение физических упражнений – 30 мин; в) время, затраченное на подготовку мест занятий, отдых между смежными заданиями и объяснения учителя физической культуры – 10 мин:

МП = ...

16. Сформулируйте конкретные педагогические задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся общеобразовательной школы и запишите их в таблицу

| Педагогическая задача | Формулировка задачи | | |
|-----------------------|---------------------|----------------|----------------|
| | Младшие классы | Средние классы | Старшие классы |
| Образовательная | | | |
| Оздоровительная | | | |
| Воспитательная | | | |

17. Укажите, в чем состоит сходство и различие в использовании видов физических упражнений (по признаку вида спорта) в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в школе: _____

18. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры: _____

Тестовое задание по разделу 3: «Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях»

Вопрос 1: По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
2. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
3. Занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
4. Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

Вопрос 2: Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

1. В подготовительной части урока;
2. В водной части урока;
3. В начале основной части урока;
4. В середине или конце основной части урока.

Вопрос 3: В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

1. 20 минут;
2. 25–30 минут;
3. 15–18 минут;

4. 35 минут.

Вопрос 4: Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

1. Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
2. Время выполнения двигательного действия;
3. Коэффициент выносливости;
4. Продолжительность сна.

Вопрос 5: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. Физическим воспитанием;
2. Физической культурой;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим образованием.

Вопрос 6: В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность, характерны для:

1. Уроков закрепления и совершенствования учебного материала
2. Уроков общей физической подготовки;
3. Контрольных уроков;
4. Уроков освоения нового материала.

Вопрос 7: В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

1. Упражнения на выносливость;
2. Упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
3. Скоростно-силовые упражнения;
4. Упражнения на частоту движений.

Вопрос 8: Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

1. Поточный;
2. Одновременный;
3. Фронтальный;
4. Групповой.

Вопрос 9: Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?:

1. Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
2. Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
3. Выделение частей в уроке требует министерство образования;
4. Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

Вопрос 10: Что относится к малым неурочным формам занятий физическими упражнениями?

1. Утренняя тренировка, физкультпаузы, физкультминутки, подвижные перемены;
2. Утренняя гигиеническая гимнастика, день здоровья, подвижные перемены;
3. Туристический поход, физкультминутки, подвижные перемены, динамический час;
4. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, подвижные перемены.

Вопрос 11: Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин принято обозначать как:

1. Малую;
2. Среднюю;
3. Большую;
4. Высокую.

Вопрос 12: Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры: 1. Обучение двигательным действиям; 2. Активизация внимания; 3. Совершенствование двигательных способностей; 4. Функциональная подготовка организма; 5. Коррекция нарушений осанки; 6. Снижение уровня психического возбуждения:

1. 1, 2, 3;
2. 2, 4, 5;
3. 1, 3, 5;
4. 2, 3, 6.

Вопрос 13: Что относится к урочным формам физического воспитания?:

1. Урок физической культуры, спортивно-тренировочное занятие;
2. Урок физической культуры, утренняя гигиеническая гимнастика;
3. Урок физической культуры, подвижные перемены;
4. Спортивно-тренировочное занятие, физкультминутки.

Вопрос 14: Из каких частей состоит структура урока физической культуры?:

1. Подготовительная, основная, заключительная;
2. Подготовительная, базовая, заключительная;
3. Вводная, основная;
4. Вводная, промежуточная, заключительная.

Вопрос 15: Метод выполнения физических упражнений с регламентируемыми паузами отдыха называется:

1. Переменный;
2. Интервальный;
3. Соревновательный;
4. Повторный.

Вопрос 16: Физическими упражнениями принято называть:

1. Комплекс гимнастических упражнений;
2. Многократное повторение двигательных действий;
3. Движения, способствующие повышению работоспособности;
4. Определенным образом организованные двигательные действия.

Вопрос 17: Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?:

1. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;
2. Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и др.;
3. Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;
4. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Вопрос 18: Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

1. Подготовительной медицинской группой;
2. Оздоровительной медицинской группой;
3. Группой общей физической подготовки;

4. Физкультурной медицинской группой.

Вопрос 19: Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе:

1. Образовательные;
2. Воспитательные;
3. Оздоровительные;
4. Образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Вопрос 20: Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершать основную часть:

1. Упражнениями на гибкость;
2. Подвижными играми и игровыми заданиями;
3. Просмотром учебных видеофильмов;
4. Упражнениями на координацию движений.

Вопрос 21: В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

1. Контрольных уроков;
2. Уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
3. Уроков освоения нового материала;
4. Уроков общей физической подготовки.

Вопрос 22: По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

1. Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями;
2. Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
3. Занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
4. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.

Вопрос 23: Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1. Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
2. Методы общей и специальной физической подготовки;
3. Специфические и общепедагогические методы;
4. Игровой и соревновательный методы.

Вопрос 24: Кто осуществляет организацию и проведение внутришкольных соревнований?:

1. Судейская бригада;
2. Директор школы;
3. Учитель физкультуры;
4. Организатор по внеклассной работе.

Вопрос 25: Что относится к средствам физического воспитания?:

1. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
2. Естественные силы природы, гигиенические факторы, рациональное питание;
3. Физические упражнения, питание, закаливание;
4. Физические упражнения, высотная гипоксия, температура окружающей среды.

IV. Раздел 4: «Физическое воспитание в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования»

4.1. Задания для самостоятельной работы по теме:

1. Перечислите задачи физического воспитания студенческой молодёжи: _____

2. Заполните таблицу «Основные направления физического воспитания студентов и их характеристика»:

| Направление физического воспитания | Характеристика направления |
|------------------------------------|----------------------------|
| | |
| | |

3. Запишите в таблицу названия учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях:

| Название учебных отделений по физическому воспитанию | Целевая направленность занятия в отделении |
|--|--|
| | |
| | |

4. Для проведения занятий по физическому воспитанию студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья (в зависимости от характера заболевания), делятся на четыре группы. Запишите в таблицу название каждой группы, укажите какие характерные заболевания органов и систем включают в себя эти группы и какие преимущественно физические упражнения в них применяются:

| Название группы | Характерные отклонения в состоянии здоровья | Рекомендуемые физические упражнения |
|-----------------|---|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

5. Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика»:

| Формы организации физического воспитания | Характеристика формы организации физического воспитания |
|--|---|
| | |
| | |
| | |

6. Перечислите обязательные тесты (контрольные упражнения), определяющие физическую подготовленность студентов вузов: _____
- _____
- _____

V. Раздел 5. «Физическое воспитание взрослого населения»

5.1. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте»

1. Заполните таблицу «Функциональные изменения в организме (в системах и органах) в пожилом и старшем возрасте»:

| <i>Функциональные изменения в</i> | | | |
|-----------------------------------|---------------------|------------------|-----------------|
| сердечно-сосудистой системе | дыхательной системе | мышечной системе | нервной системе |
| | | | |

2. Перечислите основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте: _____

3. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физических занятий с лицами пожилого и старшего возраста: _____

4. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности людей пожилого и старшего возраста: _____

5. Заполните таблицу «Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку»:

| Методы самоконтроля | |
|---------------------|-------------|
| Субъективные | Объективные |
| | |

VI. Раздел 6: «Теория спорта. Основы построения учебно-тренировочного процесса»

6.1. Задания для самостоятельной работы по темам:

«Основы построения процесса спортивной подготовки»

1. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учёта ряда факторов. Перечислите эти факторы: _____

2. Перечислите методические положения, на которых строится процесс тренировки и соревнований спортсмена: _____

3. Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов:

| Физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Сила (максимальная) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Быстрота | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Скоростно-силовые способности | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гибкость | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Координационные | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4. Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи»:

| Этапы многолетней подготовки (название) | Основные задачи отдельных этапов (направленность) |
|---|---|
| | |
| | |

5. Заполните пропуски, впишите определения понятий:

Микроцикл – это _____
Мезоцикл – это _____
Макроцикл – это _____

6. Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»:

| Тип микроцикла (название) | Характеристика отдельных микроциклов |
|---------------------------|--------------------------------------|
| | |
| | |

7. Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной тренировке и их характеристика»:

| Тип мезоцикла (название) | Характеристика отдельных мезоциклов |
|--------------------------|-------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

8. Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и мезоциклов спортивной тренировки»:

| Внешние признаки микроциклов | Внешние признаки мезоцикла |
|------------------------------|----------------------------|
| | |

9. Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность:

| Период годового цикла (название) | Этапы периода (название) | Продолжительность периода (этапа) | Задачи каждого периода и его этапов |
|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

VII. Раздел 7: «Основы оздоровительной физической культуры и ее виды»

7.1. – 7.2. Задания для самостоятельной работы по теме:

«Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки»

1. Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека»:

| Влияние физических упражнений на: | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
| сердечно-сосудистую систему | дыхательную систему | нервную систему | мышечную систему | органы пищеварения и выделения |
| | | | | |

2. Впишите в таблицу основные направления оздоровительной физической культуры, дайте им определение и краткую характеристику:

| Основные направления оздоровительной физической культуры | Определение | Краткая характеристика отдельных направлений |
|--|-------------|--|
| | | |

| |
|--|
| |
|--|

3. Перечислите основные отличия оздоровительной тренировки от спортивной: _____

4. Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил. Перечислите и запишите эти методические правила в таблицу и дайте им характеристику:

| Методические правила | Характеристика отдельных методических правил |
|----------------------|--|
| | |

5. Перечислите ранние симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых людей с недостаточной двигательной активностью: _____

6. Перечислите основные средства специально-оздоровительной направленности (обладающие аэробным оздоровительным потенциалом): _____

7. Перечислите основные физкультурно-оздоровительные методики и системы, дайте им определение и краткую характеристику: _____

8. Впишите определение понятия «Функциональная проба – это _____».

9. Заполните таблицу «Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методика их проведения»:

| Функциональная проба | Методика поведения |
|----------------------|--------------------|
| | |
| | |

10. Перечислите основные показатели, с помощью которых оценивается реакция организма занимающихся на дозированную нагрузку в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью: _____

11. Разработайте форму и содержание дневника самоконтроля для занимающихся оздоровительной физической культурой.

Критерии оценивания:

Для тестирования студенту предлагается ответить на вопросы. Одно тестовое задание включает в себя 25 вопросов. Каждый вопрос имеет четыре ответа, один из которых верен. Требуется найти правильный ответ.

Критерии оценки результатов выполнения одного тестового задания:

| | | |
|---|---|--|
| Рейтинговые баллы (суммарно, один правильный ответ – 1 балл) | 25–15 (параметры выполнения тестовых заданий по балльно-рейтинговой шкале) | менее 15 |
| Итоговый уровень | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические.

Всего для освоения учебного материала по дисциплине предложено семь разделов. Студенты знакомятся с теорией физического воспитания как научной, так и с учебной дисциплиной.

На лекционных занятиях рассматриваются следующие вопросы:

- раскрывается сущность системы физического воспитания;
- изучаются средства, методы, формы физического воспитания;
- планирование и контроль учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса;
- рассматриваются методические подходы к физическому воспитанию: в дошкольных образовательных учреждениях, профессиональных образовательных организациях, организациях высшего образования;
- раскрывается сущность физического воспитания взрослого населения;
- изучается организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спорте;
- основы планирования и организации оздоровительной физической культуры, ее виды.

В ходе практических занятий идет целенаправленная профессиональная подготовка бакалавра, связанная с их будущей трудовой деятельностью. Студенты учатся находить наиболее эффективные средства, методы, формы физического воспитания для решения физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных, гигиенических и других задач. Проявляют самостоятельность при оценке сформировавшихся умений и навыков, приобретенных в ходе практических занятий. Изучают методики, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися, осуществлять отбор и применять психолого-педагогические технологии с учетом различного контингента занимающихся. Обучаются разработке и применению индивидуальных программ, направленных на обучение движениям, воспитание физических качеств, формирование личности с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей обучающихся.

Во время практических занятий формируется мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, потребность в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании.

Получив индивидуальное домашнее задание, студент должен предоставить его в письменном виде и быть готовым к его обсуждению, участвуя в дискуссии или устном опросе.

Изучив лекционный материал, посетив учебные занятия, студент должен быть готов к выполнению тестовых заданий. Одно тестовое задание представляет собой 25 вопросов по пройденному разделу и туда же включаются наиболее важные вопросы для повторения учебного материала из других разделов ранее освоенных.