

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра *Теории и методики спортивных игр*
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Методика обучения предмету «Физическая культура»

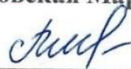
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»
Форма обучения очная

Автор-разработчик:
Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой ТиМ спортивных игр:

Поповская Мария Николаевна, кандидат биологических наук



(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



(подпись)

Рецензенты:

Михайлова Екатерина Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики лёгкой атлетики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Цацко Евгений Сергеевич, директор МБОУ СОШ № 5, г. Великие Луки

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) (очная форма обучения)

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) разработан профессором кафедры теории и методики спортивных игр, к. псих. н. И.И. Таран для проверки знаний, умений и навыков (опыта деятельности) обучающихся. ФОС содержит показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности, перечень вопросов, практических умений и навыков, необходимых для демонстрации на зачёте и экзамене, паспорт оценочных средств промежуточной аттестации и методические материалы, определяющие процедуру оценивания ЗУНов.

Содержание фонда оценочных средств учебной дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» соответствует основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» по специальности 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам). Вопросы и задания к зачету и экзамену четко сформулированы, содержат изученный материал и практически ориентированы для оценки опыта деятельности обучающихся в проекции их будущей профессиональной деятельности в качестве учителя физической культуры. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний и умений, а также объем освоенного материала. Показатели и критерии оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

Заключение: Фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность – преподавание физической культуры по основным образовательным программам) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.



Директор МБОУ СОШ № 5

Е.С. Цацко

Подпись: Е.С. Цацко удостоверяю

Секретарь учебной части МБОУ СОШ №5

С.Н. Удовиченко

28 августа 2025 года

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) (очная форма обучения)

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам) разработан профессором кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО ВЛГАФК, к. псих. н. И.И. Таран для проверки знаний, умений и навыков (опыта деятельности) обучающихся. Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины с перечнем компетенций для освоения обучающимися; описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам).
2. Показатели и критерии оценивания компетенций в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определенности, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. По качеству оценочных средств ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.
7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенного рецензирования можно сделать заключение, что ФОС рабочей программы дисциплины «Методика обучения предмету «Физическая культура» основной образовательной программы специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура (профиль – Преподавание физической культуры по основным образовательным программам), разработанный Таран И.И., соответствует требованиям ФГОС и позволяет оценить сформированность указанных в программе компетенций.

Рецензент:

канд. биол. наук, доцент,

и.о. заведующего кафедрой ТМ легкой атлетики

ФГБОУ ВО ВЛГАФК

Подпись Михайловой Е.А. удостоверено

Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

28.08.2025г



Е.А. Михайлова

И.Г. Попланова

Оглавление

АННОТАЦИЯ	7
РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	13
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	14
3.1. Очная форма обучения.....	14
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	15
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	30
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	30
5.1.1. Очная форма обучения.....	30
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	41
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	41
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	42
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	42
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	42
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	43
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	44
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	44
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	47
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	49
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	51
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	52
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)	52
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	52
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» ...	54
7.3. Программное обеспечение	54
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	54
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети	54
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	54
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	55
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	55

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	56
9.1. Очная форма обучения.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	61
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	61
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	79
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	83
Тезисы лекций.....	83

АННОТАЦИЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре

ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и

	смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач. Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания:

необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	Навыки: определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры разработки документов планирования физического воспитания. Умения: находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее

	оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями. Знания: значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре	Навыки: проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья Умения: методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности» обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания

	педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры Знания: методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста приёмы страховки и само страховки, требования охраны труда при проведении занятий специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся
ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	Навыки: осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию

	Умения: оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура» Знания: педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.	Навыки: ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Умения: вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации Знания: требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации
ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.	Навыки: разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности Умения:

	определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда Знания: цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба
--	--

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Методика обучения предмету «Физическая культура» относится к обязательной части профессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		90					90			
<i>В том числе:</i>										
<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>		<i>40</i>					<i>40</i>			
<i>Семинарские занятия</i>		<i>50</i>					<i>50</i>			
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>									
	<i>из них в форме практической подготовки</i>									
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</i>							э			
Самостоятельная работа обучающегося		38					38			
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		<i>4</i>					<i>4</i>			
<i>Изучение теоретического материала</i>		<i>10</i>					<i>10</i>			
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		<i>14</i>					<i>14</i>			
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		<i>10</i>					<i>10</i>			

Общая трудоёмкость (часы)	128					128			
----------------------------------	------------	--	--	--	--	------------	--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Семинарские занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
5 семестр					
Раздел 1. Преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования					
1	1.1. Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования	2	-	-	2
2	1.2. Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам.	2	2	2	6
Раздел 2. Урок как основная форма построения занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста					
3	2.1. Требования к современному уроку физической культуры.	2	2	4	8
4	2.2. Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм.	6	10	6	22
5	2.3. Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура».	4	2	3	9
Раздел 3. Планирование в физическом воспитании					
6	3.1. Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе.	4	6	5	15
Раздел 4. Педагогический контроль на уроках по учебному предмету «Физическая культура»					
7	4.1. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.	4	4	3	11
8	4.2. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».	2	2	2	6

Раздел 5. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста и медицинских групп					
9	5.1. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста.	6	12	5	23
10	5.2. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.	2	4	4	10
Раздел 6. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре					
11	6.1. Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования.	2	-	-	2
12	6.2. Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.	4	6	4	14
ИТОГО (в часах)		40	50	38	128

Темы и их краткое содержание Третий курс, пятый семестр

Раздел 1. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования

Тема 1.1. Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования.

Лекция № 1 (2 часа) Становление учебного предмета «Физическая культура» в России. Содержание образования по предмету «физическая культура». Требования федерального государственного образовательного стандарта общего образования к учебному предмету «Физическая культура». Современные концепции физического воспитания.

Тема 1.2. Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Лекция № 1 (2 часа) Программа как основной нормативный документ организации учебной работы по физической культуре. Цель, задачи, структура и части программы. Единицы структуры содержания образования (блоки): системы знаний, двигательных навыков и умений, инструктивных навыков и умений, двигательных и волевых качеств, норм и требований, двигательных качеств, видов деятельности. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования. Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции. Изучение и анализ программ по физической культуре: распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Самостоятельная работа (2 часа) Изучение и анализ программ по физической культуре. Подготовка к написанию контрольной работы № 1.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях

методов работы в профессиональной и смежных сферах

структуры плана для решения задач

порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности

приемов структурирования информации порядка их применения и программного обеспечения в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств

формата оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации

правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основных общеупотребительных глаголов (бытовая и профессиональная лексика)

лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности

особенностей произношения

правил чтения текстов профессиональной направленности

значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода

умений - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

определять этапы решения задачи;

выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;

составлять план действия;

определять необходимые ресурсы;

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;

реализовывать составленный план;

оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации

планировать процесс поиска

структурировать получаемую информацию

выделять наиболее значимое в перечне информации

оценивать практическую значимость результатов поиска

оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;

использовать современное программное обеспечение

использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач

понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;

участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;

строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;

кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);

писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.

навыков - определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры

Раздел 2. Урок как основная форма построения занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста

Тема 2.1. Требования к современному уроку физической культуры.

Лекция № 1 (2 часа) Требования к современному уроку физической культуры. Структура урока физической культуры. Задачи урока физической культуры. Примерные рабочие программы по учебному предмету «Физическая культура». Основные правила техники безопасности на уроках физической культуры (самостоятельно).

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции. Разбор практических кейсов: особенности уроков из разных разделов программы. Основные правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание домашних заданий по предмету «Физическая культура». Закрепление знаний с помощью методик «составление синквейнов» и «лови ошибку»

Самостоятельная работа (4 часа) Техника безопасности при проведении учебных занятий по физической культуре. Профилактика травматизма при прохождении разных разделов программы: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, плавание. Подготовка к написанию контрольной работы № 1.

Тема 2.2. Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм.

Лекция № 1 (2 часа) Классификация уроков физической культуры по признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач: комбинированные уроки, уроки с преимущественно оздоровительной направленностью, уроки с преимущественно воспитательной направленностью. Классификация уроков по характеру содержания: предметные, комплексные. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач: вводный, изучение нового материала, совершенствования, смешанный (комплексный), контрольный. Дозирование физической нагрузки на уроке.

Типы уроков физической культуры деятельности направленности: уроки с образовательно-познавательной направленностью, образовательно-обучающей направленностью, образовательно-тренирующей направленностью.

Семинарское занятие № 1-2 (4 часа) Проведение уроков физической культуры различной направленности. Определение темы и задач урока в зависимости от его типа и направленности, подбор средств и методов, определение организационных условий для реализации запланированного урока. Практикум по наблюдению и анализу уроков из разных разделов программы.

Лекция № 2 (2 часа) Нетрадиционные формы урока: сюжетно-ролевой урок, урок-соревнование, урок-конкурс, урок аттракционов, интегрированный урок. Анализ содержания нетрадиционного урока физической культуры (интегрированный урок/сюжетно-ролевой урок).

Семинарское занятие № 3-4 (4 часа) Нетрадиционные формы урока: сюжетно-ролевой урок, урок-соревнование, урок-конкурс, урок аттракционов, интегрированный урок – закрепление знаний пройденного материала по методике синквейнов. Практикум по наблюдению и анализу нетрадиционного урока физической культуры. Разработка проектов содержания нетрадиционного урока физической культуры: урок-соревнование, урок аттракционов, урок конкурс. Представление проектов группе.

Лекция № 3 (2 часа) Методика проведения уроков в зависимости от решаемых задач. Методика проведения уроков деятельности направленности. Содержание и основы построения факультативных занятий по физической культуре в школе.

Семинарское занятие № 5 (2 часа) Методики проведения уроков физической культуры разных типов. Содержание и основы построения факультативных занятий по физической культуре в школе.

Самостоятельная работа (6 часов) Разработка содержания урока физической культуры нетрадиционной формы. Методики проведения уроков физической культуры разных типов. Подготовка к написанию контрольной работы № 1.

Тема 2.3. Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Лекция № 1-2(4 часа) Технология учебного процесса по предмету «Физическая культура». Характеристика образовательных технологий, используемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура», в том числе, дистанционных образовательных технологий. Современные образовательные технологии.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Знакомство с методиками проведения уроков физической культуры с использованием различных образовательных технологий, в том числе, дистанционных образовательных технологий. Возможности информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов в решении задач преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Самостоятельная работа (3 часа) Возможности информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов в решении задач преподавания учебного предмета «Физическая культура». Проектирование модели проведения урока физической культуры с применением разных образовательных технологий. Подготовка к написанию контрольной работы № 1.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – особенностей социального и культурного контекста
правил оформления документов и построения устных сообщений
актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях

методов работы в профессиональной и смежных сферах

структуры плана для решения задач

порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода

требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

методических особенностей проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста

классификации, направленности и педагогических возможностей средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой

методик поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста

методических основ воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста

приёмов страховки и само страховки, требования охраны труда при проведении занятий

специальных подходов к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

возможностей урока физической культуры в воспитании обучающихся педагогического контроля и учёта в физическом воспитании обучающихся

назначения основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре

педагогического контроля за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)

назначения доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможностей их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре

особенностей оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»

разновидностей и назначения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

умений –грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе

распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте

анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части

определять этапы решения задачи

выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы

составлять план действия

определять необходимые ресурсы

владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах

реализовывать составленный план

оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья

применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы

использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»

обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам

осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся

дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений

использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса

формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями

разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях

использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры

использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь

обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры

находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры

планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой

планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий

разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.

оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом

осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся

использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»

вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

навыков - ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой

планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами

планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году

изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры

разработки документов планирования физического воспитания.

осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля

оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности

педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию

ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

Раздел 3. Планирование в физическом воспитании

Тема 3.1. Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе.

Лекция № 1 (2 часа) Понятие о планировании, его виды и содержание. Основные документы планирования. Подходы к планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году.

Лекция № 2 (2 часа) Определение темы и задач уроков физической культуры в соответствии с их разновидностью. Планирование оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции. Основные документы планирования. Конспект урока: структура, содержание, методика составления. Практическое задание: заполнить шаблон конспекта.

Семинарское занятие № 2-3 (4 часа) Практическое задание: разработка документов оперативного планирования уроков/фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы. Составление конспекта урока по заданию в группах.

Самостоятельная работа (5 часов) Изучение и анализ нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры. Разработка документов оперативного планирования уроков/фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы. Подготовка к написанию контрольной работы № 1.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – правил оформления документов и построения устных сообщений

актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

значения, места и основных исторических этапов становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании

учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ

требований и логики планирования учебного процесса по физической культуре

общей цели и задач физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях
 методов работы в профессиональной и смежных сферах
 структуры плана для решения задач
 порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
 особенностей социального и культурного контекста
 правил оформления документов и построения устных сообщений
 требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического
 воспитания, в том числе, электронные формы документации
 умений –
 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном
 контексте
 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
 определять этапы решения задачи
 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи
 и/или проблемы
 составлять план действия
 определять необходимые ресурсы
 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
 реализовывать составленный план
 находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие
 источники информации для планирования уроков физической культуры
 планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной
 программой
 планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической
 культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с
 требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся,
 уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными
 условиями занятий
 разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры
 в соответствии с методическими требованиями.
 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью
 наставника)
 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной
 тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления
 здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
 вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том
 числе, электронные формы документации
навыков - определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в
 соответствии с основной общеобразовательной программой
 планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках
 физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами
 планированию последовательности освоения разделов учебного предмета
 «Физическая культура и физических упражнений в учебном году
 изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников
 информации для планирования уроков физической культуры
 разработки документов планирования физического воспитания.
 ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том
 числе, электронные формы документации

Раздел 4. Педагогический контроль на уроках по учебному предмету «Физическая культура»

Тема 4.1. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.

Лекция № 1 (2 часа) Основные принципы проведения педагогического контроля по учебному предмету «Физическая культура». Назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре. Разновидности контроля, требования к его осуществлению. Контроль преподавания (методика составления педагогического анализа урока физической культуры, методика определения плотности и физической нагрузки на уроке).

Лекция № 1 (2 часа) Основные показатели подготовленности обучающихся. Педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся. Контроль системы знаний по предмету «Физическая культура». Организация педагогического контроля в школе.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Формирование умений проведения педагогического контроля и интерпретации его данных.

Семинарское занятие № 2 (2 часа) Назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре.

Самостоятельная работа (3 часа) Изучение теоретического материала лекций. Интерпретация данных педагогического контроля, оформление протокола.

Тема 4.2. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».

Лекция № 1 (2 часа) Значение и функции оценочной деятельности учителя физической культуры, типичные недостатки. Основные понятия, используемые в процессе оценочной деятельности. Количественные и качественные критерии оценивания.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Разбор и обсуждение содержания лекции. Методы и критерии оценивания знаний, умений/навыков и физических качеств обучающихся разного возраста.

Самостоятельная работа (2 часа) Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к написанию контрольной работы № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить

основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте

алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях

методов работы в профессиональной и смежных сферах

структуры плана для решения задач

порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

педагогического контроля и учёта в физическом воспитании обучающихся

назначения основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре

педагогического контроля за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)

назначений доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре

особенностей оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»

разновидностей и назначения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

умений – оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»

использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом

осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся

использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»

навыков - осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля

оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности

педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию

Раздел 5. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста и медицинских групп

Тема 5.1. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста.

Лекция № 1 (2 часа) Цель, задачи физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися младшего школьного возраста. Содержание разделов программы по предмету «Физическая культура».

Лекция № 2 (2 часа) Цель, задачи физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися среднего школьного возраста. Содержание разделов программы по предмету «Физическая культура».

Лекция № 3 (2 часа) Цель, задачи физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися старшего школьного возраста. Содержание разделов программы по предмету «Физическая культура».

Семинарское занятие № 1-2 (4 часа) Определение содержания программного материала по разделам подготовки для обучающихся младшего школьного возраста. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности в младшем школьном возрасте. Особенности средств, методов и организационных условий для решения задач на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте. Практикум по наблюдению и анализу уроков физической культуры в младшем школьном возрасте. Закрепление знаний по методике «лови ошибку».

Семинарское занятие № 3-4 (4 часа) Определение содержания программного материала по разделам подготовки для обучающихся среднего школьного возраста. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности в среднем школьном возрасте. Особенности средств, методов и организационных условий для решения задач на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте. Практикум по наблюдению и анализу уроков физической культуры в среднем школьном возрасте. Закрепление знаний по методике «лови ошибку».

Семинарское занятие № 5-6 (4 часа) Определение содержания программного материала по разделам подготовки для обучающихся старшего школьного возраста. Методические особенности преподавания уроков физической культуры различной направленности в старшем школьном возрасте. Особенности средств, методов и организационных условий для решения задач на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте. Практикум по наблюдению и анализу уроков физической культуры в старшем школьном возрасте. Закрепление знаний по методике «лови ошибку».

Самостоятельная работа (5 часов) Изучение теоретического материала лекций. Подбор средств, методов и организационных условий для решения задач на уроках физической культуры для обучающихся разного возраста. Подготовка к написанию контрольной работы № 2.

Тема 5.2. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.

Лекция № 1 (2 часа) Медицинские группы для занятий физической культурой. Методические положения проведения уроков физической культуры с обучающимися, отнесенным к различным медицинским группам.

Семинарское занятие № 1-2 (4 часа) Определение особенностей проведения уроков с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам. Практикум по наблюдению и анализу уроков физической культуры в специальных медицинских группах.

Самостоятельная работа (4 часа) Изучение теоретического материала лекций. Подготовка к написанию контрольной работы № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний –психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности

основ проектной деятельности

роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

основ здорового образа жизни

условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

средств профилактики перенапряжения

требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

методических особенностей проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста

классификации, направленности и педагогических возможностей средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой

методик поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста

методических основ воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста

приёмов страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий

специальных подходов к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

возможностей урока физической культуры в воспитании обучающихся

требований к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

умений –организовывать работу коллектива и команды

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья

применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы

использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»

обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам

осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся

дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений

использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса

формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями

разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях

использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры

использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь

обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

навыков - ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья

ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

Раздел 6. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре

Тема 6.1. Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования.

Лекция № 1 (2 часа) Внеурочная деятельность как неотъемлемая часть образовательной деятельности. Неурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности. Двигательный режим обучающихся школьного возраста.

Тема 6.2. Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.

Лекция № 1 (2 часа) Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Характеристика основных мероприятий в режиме учебного дня. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.

Лекция № 2 (2 часа) Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Характеристика основных форм физических упражнений во внеурочной деятельности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе.

Семинарское занятие № 1 (2 часа) Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Разработка содержания малых форм занятий физическими упражнениями.

Семинарское занятие № 2-3 (4 часа) Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе. Разработка плана «Дня здоровья» и/или спортивного праздника.

Самостоятельная работа (4 часа) Изучение теоретического материала лекций. Разработка плана «Дня здоровья» и/или спортивного праздника. Подготовка к написанию контрольной работы № 2.

Изучение раздела направлено на приобретение:

знаний – психологических основ деятельности коллектива, психологические особенности личности

основ проектной деятельности

роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

основ здорового образа жизни

условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

средств профилактики перенапряжения

цели, задач, разновидностей и направленности неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников

средств физического воспитания, используемых во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий

методик планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач

дозирования физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста

планирования средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности

требований охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности

критериев и показателей эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников

порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба

умений –организовывать работу коллектива и команды

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

определять цели и задачи внеурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности

определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач

планировать и проводить внеурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий

мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом

организовывать деятельность школьного спортивного клуба

подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения внеурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и самостраховки, обеспечивать меры охраны труда

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

навыков/опыта деятельности - разработки и проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника

разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1.	Раздел 1. Преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования		
	Тема	<i>Работа с лекционным материалом.</i>	2

1.2.Программ но- нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразова тельным программам.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучение и анализ программ по физической культуре. Подготовка к написанию контрольной работы № 1 по темам «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе». <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования: (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от 15.09.2022) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования: (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от 15.09.2022) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 4. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа начального общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 5. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа основного общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 370 // Справочная правовая система	
--	--	--

		«КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 6. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа среднего общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 22.01.2024) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 18.06.2025) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). 9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12 февраля 2025 г. № 93) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025). Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 10. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.	
2	Раздел 2. Урок как основная форма построения занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста		
	Тема 2.1. Требования к современному уроку физической культуры.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Составить тезисный конспект основных правил техники безопасности при проведении учебных занятий по физической культуре. Выделить особенности профилактики травматизма при прохождении разных разделов программы: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, плавание. 2. Подготовка к написанию контрольной работы	4

		№ 1 по темам «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - Москва: Академия, 2013. - 256 с. 2. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	Тема 2.2. Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Разработка содержания урока физической культуры нетрадиционной формы. 2. Методики проведения уроков физической культуры разных типов. 3. Подготовка к написанию контрольной работы № 1 по темам «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики	6

		проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе». <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - Москва: Академия, 2013. - 256 с. 2. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 21.08.2025). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 21.08.2025). 3. Физкультура и спорт: сайт. - URL: https://www.fizkulturaisport.ru/ (дата обращения: 21.08.2025). 4. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.	
	Тема 2.3. Технологии преподавания учебного	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Возможности информационно-	3

	предмета «Физическая культура».	коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов в решении задач преподавания учебного предмета «Физическая культура». 2. Проектирование модели проведения урока физической культуры с применением разных образовательных технологий. 3. Подготовка к написанию контрольной работы № 1 по темам «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе». Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 21.08.2025). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 21.08.2025). 3. Физкультура и спорт: сайт. - URL: https://www.fizkulturaisport.ru/ (дата обращения: 21.08.2025). РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.	
3	Раздел 3. Планирование в физическом воспитании		
	Тема 3.1. Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучение и анализ нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры. 2. Разработка документов оперативного планирования уроков/фрагментов уроков физической культуры по основным разделам программы. 3. Подготовка к написанию контрольной	5

		работы № 1 по темам «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
4	Раздел 4. Педагогический контроль на уроках по учебному предмету «Физическая культура»		
	Тема 4.1. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Интерпретация данных педагогического контроля, оформление протокола по заданию. 2. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования»,	3

		«Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 3. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	Тема 4.2. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методы и критерии оценивания знаний, умений/навыков и физических качеств обучающихся разного возраста. 2. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В.	2

		Кулишенко, Е.В. Крякина. - Москва: Академия, 2013. - 256 с. 2. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
5	Раздел 5. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста и медицинских групп.		
	Тема 5.1. Теоретическ е и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимис я разного возраста.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подбор средств, методов и организационных условий для решения задач на уроках физической культуры для обучающихся разного возраста. 2. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - Москва: Академия, 2013. - 256 с. 2. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	5

		3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 4. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	Тема 5.2. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> 1. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы». <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - Москва: Академия, 2013. - 256 с. 2. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно- методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. 4. Титорова, О.Н. Теория и методика	4

		физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
6	Раздел 6. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре.		
	Тема 6.2. Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями и во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.	<i>Изучение теоретического материала лекций.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Планирование мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. Разработка плана «Дня здоровья» и/или спортивного праздника. 3. Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы». Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа 1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 21.08.2025). 2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 21.08.2025). 3. Физкультура и спорт: сайт. - URL: https://www.fizkulturai sport.ru/ (дата обращения: 21.08.2025).	4

		4. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межатраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.	
--	--	--	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических /семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	1. По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит

	отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 50-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 50 % правильных ответов при тестировании

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	продемонстрировать	

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

3 курс, 5 семестр

1. Значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании.
2. Требования федерального государственного образовательного стандарта общего образования к учебному предмету «Физическая культура».
3. Основные программно-нормативные документы школьной физической культуры.
4. Общая характеристика программы учебного предмета «Физическая культура»: цель, задачи, структура, распределение времени на виды программного материала.
5. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования: личностные, метапредметные и предметные результаты.
6. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников: задачи, структура, содержание.
7. Типы школьных уроков физической культуры, особенности их структуры и содержания.
8. Нетрадиционные формы проведения урока физической культуры: основные нетрадиционные формы, особенности их структуры и содержания.
9. Характеристика основных образовательных технологий, используемых в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура».
10. Основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.
11. Теоретические и практические основы методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
12. Теоретические и практические основы методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
13. Теоретические и практические основы методики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
14. Теоретико-методические положения проведения уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.
15. Нормирование нагрузок в школьном уроке физической культуры (порядок определения, способы регулирования, критерии рациональности).
16. Основные документы планирования по предмету «Физическая культура» в школе.
17. Технология разработки конспекта урока физической культуры.
18. Технология разработки рабочего плана графика физического воспитания школьников.

19. Основные принципы проведения педагогического контроля по учебному предмету «Физическая культура».
20. Назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре. Организация педагогического контроля в школе.
21. Разновидности контроля качества образовательного процесса по физической культуре, требования к его осуществлению.
22. Педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся. Контроль системы знаний по предмету «Физическая культура».
23. Значение и функции оценочной деятельности учителя физической культуры, типичные недостатки.
24. Основные понятия, используемые в процессе оценочной деятельности. Количественные и качественные критерии оценивания.
25. Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Характеристика основных мероприятий в режиме учебного дня.
26. Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.
27. Содержание и основы построения факультативных занятий по физической культуре в школе.
28. Особенности методики подготовки и проведения внутришкольных спортивных соревнований.
29. Самостоятельная работа учащихся как форма организации учебных занятий по физической культуре. Формы самостоятельной работы. Оценка сформированности навыков самостоятельности у учащихся школьного возраста.
30. Домашние задания по учебному предмету «Физическая культура» как одно из направлений самостоятельной деятельности учащихся: цель, требования к содержанию виды и варианты домашних заданий, контроль и самоконтроль.

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

3 курс, 5 семестр

1. Сформулируйте задачи для урока физической культуры в младшем школьном возрасте из раздела «гимнастика».
2. Сформулируйте задачи для урока физической культуры в среднем школьном возрасте из раздела «лёгкая атлетика».
3. Сформулируйте задачи для урока физической культуры в старшем школьном возрасте из раздела «спортивные игры».
4. Сформулируйте задачи для урока физической культуры в младшем школьном возрасте из раздела «подвижные игры».
5. Сформулируйте отличительные особенности и приведите примеры методики обучения двигательным действиям обучающихся разного школьного возраста.
6. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для уроков физической культуры в младшем школьном возрасте. Подберите по 2-3 средства для их решения.
7. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для уроков физической культуры в среднем школьном возрасте. Подберите по 2-3 средства для их решения.
8. Сформулируйте 3 оздоровительные задачи для уроков физической культуры в старшем школьном возрасте. Подберите по 2-3 средства для их решения.

9. Сформулируйте 3 воспитательные задачи для уроков физической культуры в младшем школьном возрасте. Подберите по 2-3 средства для их решения.
10. Сформулируйте 3 воспитательные задачи для уроков физической культуры в среднем школьном возрасте. Подберите по 2-3 средства для их решения.
11. Дайте характеристику функциям педагогического контроля за образовательным процессом по физической культуре в школе.
12. Определите назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре.
13. Опишите технологию составления плана-конспекта урока физической культуры.
14. Опишите технологию составления рабочего плана-графика по физической культуре на четверть.
15. Сформулируйте отличительные особенности нетрадиционных форм уроков физической культуры: сюжетно-ролевой урок, урок-соревнование, урок-конкурс, урок аттракционов, интегрированный урок.
16. Выделите отличительные особенности структуры и содержания нетрадиционных форм уроков физической культуры (сюжетно-ролевой урок, урок-соревнование, урок-конкурс, урок аттракционов, интегрированный урок) по сравнению с традиционной формой урока физической культуры.
17. Выделите преимущества и недостатки нетрадиционных форм проведения уроков физической культуры.
18. Сравните распределение учебного времени на различные виды программного материала в программах разных авторов.
19. Опишите несколько (не менее 3-х) современных образовательных технологии учебного процесса по предмету «Физическая культура».
20. Сформулируйте и обоснуйте возможные домашние задания по предмету «Физическая культура» для младшего, среднего и старшего школьного возраста.
21. Опишите содержание раздела подвижные и спортивные игры в программе по физической культуре.
22. Опишите содержание раздела лёгкая атлетика в программе по физической культуре.
23. Опишите содержание раздела гимнастика в программе по физической культуре.
24. Опишите содержание раздела лыжные гонки в программе по физической культуре.
25. Сформулируйте особенности методики проведения уроков с обучающимися, отнесенными к подготовительной медицинской группе.
26. Сформулируйте особенности методики проведения уроков с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
27. Сформулируйте основные правила техники безопасности на уроках по спортивным играм.
28. Сформулируйте основные правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
29. Сформулируйте основные правила техники безопасности на уроках по гимнастике.
30. Сформулируйте основные правила техники безопасности на уроках по лыжным гонкам.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

3 курс, 5 семестр (зачёт)

1. Сформулируйте систему частных задач для урока по лёгкой атлетике на примере обучения низкому старту. Подберите средства для их решения. Опишите методы и приёмы обучения и организации обучающихся при решении задач.
2. Сформулируйте систему частных задач для урока по спортивным играм на примере обучения верхней прямой подаче в волейболе. Подберите средства для их решения. Опишите методы и приёмы обучения и организации обучающихся при решении задач.
3. Сформулируйте систему частных задач для урока по гимнастике на примере обучения кувырку вперёд. Подберите средства для их решения. Опишите методы и приёмы обучения и организации обучающихся при решении задач.
4. Сформулируйте систему частных задач для урока по лыжным гонкам на примере обучения попеременному 2-хшажному ходу. Подберите средства для их решения. Опишите методы и приёмы обучения и организации обучающихся при решении задач.
5. Подберите тесты для контроля и оценки физической подготовленности младших школьников (не менее 5-ти). Опишите методику и организацию проведения 3-х тестов.
6. Подберите тесты для контроля и оценки физической подготовленности в среднем школьном возрасте (не менее 5-ти). Опишите методику и организацию проведения 3-х тестов.
7. Подберите тесты для контроля и оценки физической подготовленности в старшем школьном возрасте (не менее 5-ти). Опишите методику и организацию проведения 3-х тестов.
8. Опишите методику проведения и анализа полученных данных педагогических наблюдений за уроками физической культуры.
9. Опишите методику проведения и анализа полученных данных хронометражных исследований на уроках физической культуры.
10. Опишите методику проведения и анализа полученных данных пульсометрии на уроках физической культуры.
11. Сформулируйте основные положения методики проведения урока физической культуры деятельностной направленности: урок с образовательно-познавательной направленностью.
12. Сформулируйте основные положения методики проведения урока физической культуры деятельностной направленности: урок с образовательно-обучающей направленностью.
13. Сформулируйте основные положения методики проведения урока физической культуры деятельностной направленности: урок с образовательно-тренирующей направленностью.
14. Опишите опыт применения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов в решении задач преподавания учебного предмета «Физическая культура».
15. Составьте примерный комплекс упражнений и определите дозировку для вводной гимнастики.
16. Составьте примерный комплекс упражнений и определите дозировку для физкультминутки на уроках в младшем школьном возрасте.
17. Составьте примерный комплекс упражнений и определите дозировку для физкультминутки на уроках в среднем и старшем школьном возрасте.
18. Подберите комплекс игр и упражнений и определите дозировку для проведения подвижных перемен в младшем школьном возрасте.

19. Подберите комплекс игр и упражнений и определите дозировку для проведения подвижных перемен в среднем и старшем школьном возрасте.
20. Составьте комплекс упражнений и определите дозировку для развития силы мышц туловища на уроке гимнастики для обучающихся среднего школьного возраста. Опишите методы и приёмы тренировки и организации обучающихся при решении задачи.
21. Составьте комплекс упражнений и определите дозировку для развития скоростных способностей на уроке по лёгкой атлетике обучающихся старшего школьного возраста. Опишите методы и приёмы тренировки и организации обучающихся при решении задачи.
22. Составьте комплекс упражнений и определите дозировку для развития скоростно-силовых способностей на уроке по спортивным играм обучающихся старшего школьного возраста. Опишите методы и приёмы тренировки и организации обучающихся при решении задачи.
23. Составьте содержание инструктажа по технике безопасности перед проведением эстафет и подвижных игр.
24. Составьте содержание инструктажа по технике безопасности перед обучением метаниям снарядов.
25. Составьте содержание инструктажа по технике безопасности перед выполнением упражнений на гимнастических снарядах.
26. Составьте содержание инструктажа по технике безопасности перед прохождением лыжной трассы.
27. Сформулируйте особенности методики развития кондиционных физических качеств у учащихся, отнесённых к подготовительной группе.
28. Сформулируйте особенности методики развития кондиционных физических качеств у учащихся, отнесённых к специальной группе.
29. Составьте краткий план содержания «Дня здоровья» для обучающихся младшего и/или среднего школьного возраста.
30. Составьте краткий план содержания спортивного праздника для обучающихся среднего и/или старшего школьного возраста.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного /экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
5 семестр, зачёт					
1.	Раздел 1. Преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования.	ОК 01., ОК 02., ОК 09., ПК 3.1.	1-5	18, 21-24	1-4
2.	Раздел 2. Урок как основная форма построения занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста.	ОК 05, ПК 3.1., ПК 3.2., ПК 3.3., ПК 3.4.	6-15, 23, 30	1-10, 13, 15-30	1-7, 11-14, 23-26
3.	Раздел 3. Планирование в физическом воспитании.	ОК 01, ОК 05, ПК 3.1., ПК 3.3., ПК 3.4.	16-18	1-10, 13, 14, 22-24	1-4, 15-22, 29, 30
4.	Раздел 4. Педагогический контроль на уроках по	ОК 01, ПК 3.3.	22-24	11, 12	5-10

	учебному предмету «Физическая культура».				
5.	Раздел 5. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста и медицинских групп.	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ПК 3.3., ПК 3.4.	11-14	1-12, 25-27	5-7, 27, 28
6.	Раздел 6. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре	ОК 04, ПК 3.5.	25-30	20	15-19, 29, 30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

4. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. – Москва: Академия, 2013. – 256 с.

5. Лебедева, О.Н. Теория и история физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О.Н. Лебедева, Е.А. Корякина. – Воронеж: ВГАС, 2021. – 130 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

7. Титорова, О.Н. Теория и методика физической культуры. Обучение двигательным действиям, развитие физических способностей: учебное пособие / О.Н. Титорова, Е.А. Ивченко, А.В. Сухляева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 111 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

8. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

11. Маслова, И.Н. Физическая культура в вузе: критерии оценок: учебное пособие / И.Н. Маслова, М.А. Ефремов. – Воронеж: ВГАС, 2019. – 129 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

12. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию,

протокол от 20.05.2015 № 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

13. Примерная основная образовательная программа начального общего образования: (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от 15.09.2022) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

14. Примерная основная образовательная программа основного общего образования: (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 6/22 от 15.09.2022) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

15. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

16. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

17. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа начального общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

18. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа основного общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 370 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

19. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» // Федеральная образовательная программа среднего общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

20. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

21. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден Приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 22.01.2024) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

22. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 18.06.2025) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

23. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 12 февраля 2025 г. № 93) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 21.08.2025).

24. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. – URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 21.08.2025).
2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. – Москва. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 21.08.2025).
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 21.08.2025).
4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. – URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 21.08.2025).
5. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. – URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gumali/sportivno-pedagogicheskoe_obrazovanie_setevoe_izdanie/vipuski_04391 (дата обращения: 21.08.2025).
6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archieve> (дата обращения: 21.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 21.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

6. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 21.08.2025).
7. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 21.08.2025).
8. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://fis1922.ru/> (дата обращения: 21.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория для лекций, семинарских и методических занятий № 402 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Столы ученические – 10 шт.; Стулья ученические – 30шт.; Посадочных мест – 30; Стол компьютерный - 1 шт.; Стол для преподавателя – 1 шт.; Стул для преподавателя – 1 шт.; Доска информационная пластиковая - 123x153см - 1 шт.; Экран для видеопроектора 243x151см - 1 шт.; Переносной мультимедиа проектор Acer X118H – 1шт.; Переносной ноутбук Acer Aspire 3 (N19C1) -1 шт.; Мышь компьютерная – 1шт; Телевизор – DAEWOO – 1 шт.; Колонки компьютерные Genius – 1шт.; Трибуна для докладчика – 1шт. Лицензия № 42024904 от 09.04.2007 Windows XP «Центр регионального планирования, АНО» Лицензия № 43246213 от 21.12.2007 OfficeEnterprise 2007 «Биг Компьютерс»
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
5 семестр				
1	Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
2	Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
3	Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	да
4	Требования к современному уроку физической культуры.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
5	Требования к современному уроку физической культуры.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	нет
6-8	Виды, особенности и методики проведения	специально оборудованная лекционная аудитория с	Лекция,	да

	уроков физической культуры различной направленности и форм.	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	6 часа	
9-13	Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 10 часов	нет
14-15	Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура».	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
16	Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура».	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	да
17-18	Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
19	Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе. Контрольная работа № 1 по темам: «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура»,	Контрольная работа №1 (в распеч. виде для кажд. обучающегося)	Семинарское занятие, 2 часа	да

	«Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе»			
20-21	Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет
22-23	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
24-25	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов) протоколы наблюдений	Семинарское занятие, 4 часа	нет
26	Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
27	Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 2 часа	нет
28-30	Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 6 часов	да
31-36	Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 12 часов	нет
37	Теоретические и практические основы преподавания уроков	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным	Лекция, 2 часа	да

	физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.	проектором, экраном, ноутбуком		
38-39	Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет
40	Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 часа	да
41-42	Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 4 часа	да
43	Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы. Контрольная работа № 2 по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам»,	Контрольная работа №2 (в распеч. виде для кажд. обучающегося)	Семинарское занятие, 2 часа	да

	«Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы»			
44-45	Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных материалов)	Семинарское занятие, 4 часа	нет

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

**Контрольные работы
3 курс, 5 семестр**

**Контрольная работа № 1
по дисциплине «Методика обучения предмету «Физическая культура»
по темам: «Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования», «Программно-нормативные требования к проведению уроков физической культуры по основным общеобразовательным программам», «Требования к современному уроку физической культуры», «Виды, особенности и методики проведения уроков физической культуры различной направленности и форм», «Технологии преподавания учебного предмета «Физическая культура», «Теоретические и практические аспекты планирования по предмету «Физическая культура» в школе»**

1 вариант

- 1. Сколько этапов развития прошла методика обучения предмету Физическая культура в своем становлении?**
 - а) 3
 - б) 4
 - в) 5
- 2. Какой документ является основным федеральным регулятором содержания образования по предмету «Физическая культура» в рамках основных общеобразовательных программ?**
 - а) СанПиН
 - б) Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)
 - в) Устав образовательной организации
 - г) Методические рекомендации Министерства спорта
- 3. Какая из перечисленных структур урока физической культуры является обязательной согласно программно-нормативным требованиям?**
 - а) вводная, основная, заключительная части
 - б) теоретическая и практическая части
 - в) разминочная и игровая части
 - г) индивидуальная и групповая работы
- 4. Что влияет на формулирование цели предмета «Физическая культура»?**
 - а) физкультурные предпочтения учителя
 - б) физкультурное предпочтение учеников
 - в) связь с целевыми установками национальной системы образования
- 5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование на уроке физической культуры обозначается как:**
 - а) тренировка
 - б) методика
 - в) система знаний

6. В начале основной части урока физической культуры:

- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки
- б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы
- в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости
- г) выполняются упражнения, требующие проявления силы

7. Что является характерной чертой фронтального способа организации на уроке?

- А) временное деление класса на несколько групп
- Б) каждый ученик выполняет индивидуальное задание
- В) учащиеся всего класса выполняют одинаковое задание

8. При выставлении оценки по физической культуре в соответствии с программно-нормативными требованиями учитель должен учитывать:

- а) только спортивные достижения и нормативы
- б) динамику индивидуальных результатов и прилежание
- в) только теоретические знания
- г) только технику выполнения упражнений

9. Какая из перечисленных функций НЕ относится к программно-нормативному обеспечению уроков физической культуры?

- а) обеспечение единого образовательного пространства
- б) гарантия соблюдения прав учащихся на качественное образование
- в) определение маркетинговой стратегии школы
- г) создание основы для планирования и организации учебного процесса

10. В какой части урока наиболее целесообразно выполнять упражнения для развития выносливости:

- а) в конце подготовительной части занятия
- б) в течение всего занятия
- в) в середине основной части занятия
- г) в начале основной части занятия

11. Планирование в физическом воспитании - это:

- а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ
- б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методик, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся
- в) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования двигательных умений и навыков
- г) упорядочение дидактического процесса по определённым критериям, придания ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели

12. Как называется документ оперативного планирования учебно-воспитательного процесса по «Физической культуре»?

- а) план-график программного материала по физической культуре
- б) план учебной работы
- в) план/конспект урока по физической культуре

13. Планирование на учебный год называется:

- а) оперативным
- б) комплексным
- в) текущим
- г) перспективным

14. Выберите из перечисленных ниже документов планирования (1-5), тот который содержит в себе следующие пункты (А-Г):

- а) конкретные учебно-воспитательные задачи урока

- б) теоретические сведения по физическому воспитанию
- в) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок
- г) контрольные упражнения (тесты)
- 1) учебная программа по физическому воспитанию
- 2) учебный план
- 3) поурочный рабочий (тематический) план
- 4) общий план работы по физическому воспитанию
- 5) план- конспект урока

15. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- а) 10 мин
- б) 7 мин
- в) 3-5 мин
- г) 1-2 мин
- д) 18 мин

16. Задачами подготовительной (вводной) части урока не являются:

- а) организация занимающихся
- б) активизация внимания учащихся
- в) обучение двигательным действиям
- г) ознакомление с намеченным содержанием урока

17. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения
- б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения
- в) различные прыжковые упражнения
- г) танцевальные упражнения

18. Какой раздел Рабочей программы по физической культуре определяет конкретные измеримые умения, которые должен продемонстрировать ученик по итогам изучения темы?

- а) пояснительная записка
- б) содержание учебного предмета
- в) планируемые результаты
- г) требования к материально-техническому обеспечению

19. Какое из перечисленных условий является обязательным требованием СанПиН к спортивному залу?

- а) наличие тренажерного комплекса
- б) наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи
- в) температура воздуха в зале не менее +22°C
- г) наличие мягких матов по всему периметру зала

20. Какое программное требование предъявляется к структуре урока физической культуры?

- а) урок должен состоять из 5 равных по времени частей
- б) урок должен включать не менее трех частей: подготовительную, основную и заключительную
- в) основная часть урока должна быть самой короткой
- г) заключительная часть может отсутствовать по усмотрению учителя

21. Кто несет персональную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время проведения урока физической культуры?

- а) медицинский работник школы

- б) классный руководитель
- в) учитель, проводящий урок
- г) директор образовательной организации

22. Какой документ определяет перечень знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы у учащихся по итогам урока?

- а) классный журнал
- б) примерная образовательная программа по предмету
- в) должностная инструкция учителя
- г) протоколы школьных соревнований

23. Выберите из перечисленные нетрадиционную форму проведения уроков по предмету «Физическая культура»:

- а) комплексный урок
- б) урок-соревнование
- в) предметный урок

24. Какой принцип является основополагающим для программно-нормативных требований при планировании учебной нагрузки?

- а) принцип максимальных нагрузок
- б) принцип сезонности (зимой – лыжи, летом – лёгкая атлетика)
- в) принцип оздоровительной направленности и учёта индивидуальных возможностей
- г) принцип соревновательности

25. К какой классификации относится деление уроков на предметные и комплексные?

- а) классификация уроков по характеру содержания
- б) классификация уроков в зависимости от решаемых задач
- в) классификация уроков физической культуры по признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач

2 вариант

1. Какая из перечисленных групп требований НЕ входит в структуру Примерной основной образовательной программы по предмету «Физическая культура»?

- а) личностные результаты
- б) метапредметные результаты
- в) профессиональные результаты
- г) предметные результаты

2. Что является наиболее значимой целью предмета «Физическая культура».

- а) прикладная направленность
- б) системообразование учебно-воспитательного процесса
- в) соревновательная деятельность

3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- а) директором школы
- б) зам директора школы по учебной работе
- в) учителями физической культуры
- г) государственными органами (министерствами, комитетами)
- д) директором школы и зам директора школы по учебной работе

4. Согласно программно-нормативным основаниям, минимальный допустимый еженедельный объем учебных занятий по физкультуре в основной школе составляет:

- а) 1 академический час
- б) 2 академических часа
- в) 3 академических часа
- г) 4 академических часа

5. Какой документ на уровне образовательной организации конкретизирует и раскрывает содержание Рабочей программы по физической культуре на учебный год?

- а) календарно-тематическое планирование
- б) классный журнал
- в) журнал инструктажа по технике безопасности
- г) протоколы педагогического совета

6. Какой документ является основным федеральным нормативным актом, определяющим содержание и планируемые результаты урока физической культуры в школе?

- а) СанПиН
- б) Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)
- в) Школьный устав
- е) Методические рекомендации учителя

7. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- а) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса
- б) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план конспект урока
- в) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеурочное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий
- г) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета
- д) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы

8. Что из перечисленного является обязательным условием допуска учащегося к уроку физической культуры?

- а) наличие спортивной страховки
- б) медицинская группа здоровья, определённая по результатам осмотра
- в) справка от родителей
- г) сдача нормативов на предыдущем уроке

9. Документы оперативного планирования составляются на срок:

- а) один месяц
- б) один год
- в) два года
- г) четыре года
- д) восемь лет

10. Может или нет урок физической культуры компенсировать суточную потребность школьников в «двигательном голоде»?

- а) да
- б) нет
- в) да при хорошей организации

11. Какое из требований к современному уроку физкультуры в наибольшей степени отражает реализацию личностно-ориентированного подхода, закреплённого в ФГОС?

- а) строгое соблюдение временных рамок всех частей урока
- б) обязательное выполнение всеми учащимися идентичного объема нагрузки
- в) дифференциация заданий и учёт индивидуальных особенностей учащихся
- г) проведение контрольного норматива на каждом уроке

12. Каков нормативный страховой запас прочности для гимнастических снарядов, используемых на уроке?

- а) не регламентируется
- б) должен выдерживать вес самого учителя
- в) должен выдерживать нагрузку, вдвое превышающую расчетную
- г) должен выдерживать нагрузку, не менее чем в 10 раз превышающую расчетную

13. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- а) 15-18 мин
- б) 20 мин
- в) 25-30 мин
- г) 35 мин
- д) 40 мин

14. Задачами заключительной части урока не являются:

- а) приведение организма учащихся в оптимальное состояние
- б) сообщение задания на дом
- в) обучение двигательным действиям
- г) подведение итогов учебной деятельности

15. В чем положительный момент в применении метода педагогического наблюдения.

- а) отсутствие объективизма
- б) возможность держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательного процесса
- в) выявление и регистрация дидактических процессов в условиях непосредственного взаимодействия учителя и учащихся

16. К какой классификации относится деление уроков на вводные, изучения нового материала, совершенствования, смешанные (комплексные), контрольные?

- а) классификация уроков по характеру содержания
- б) классификация уроков в зависимости от решаемых задач
- в) классификация уроков физической культуры по признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач

17. Выберите из перечисленные нетрадиционную форму проведения уроков по предмету «Физическая культура»:

- а) урок-конкурс
- б) комплексный урок
- в) предметный урок

18. Укажите, какие группы задач решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?

- а) образовательные
- б) воспитательные
- в) оздоровительные
- г) образовательные, воспитательные, оздоровительные
- д) образовательные, воспитательные

19. Что из перечисленного НЕ является обязательным разделом рабочей программы по физической культуре?

- а) планируемые результаты освоения учебного предмета
- б) содержание учебного предмета
- в) календарно-тематическое планирование
- г) список рекомендуемой литературы для родителей

20. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

- а) в подготовительной части занятия
- б) в начале основной части занятия
- в) в середине основной части занятия
- г) в конце основной части занятия

21. Что является предметом изучения теории преподавания предмета «Физическая культура»?

- а) критерии оценок
- б) дидактические принципы
- в) место, значение и функции предмета «Физическая культура» в содержании общего образования

22. Какой принцип является основополагающим для программно-нормативных требований при планировании учебной нагрузки?

- а) принцип максимальных нагрузок
- б) принцип сезонности (зимой – лыжи, летом – лёгкая атлетика)
- в) принцип оздоровительной направленности и учёта индивидуальных возможностей
- г) принцип соревновательности

23. Какое из требований к организации урока физической культуры является приоритетным с точки зрения безопасности?

- а) проведение инструктажа по технике безопасности
- б) использование современного спортивного инвентаря
- в) наличие у учителя спортивной формы
- г) проведение урока на свежем воздухе

24. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения
- б) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения
- в) различные прыжковые упражнения
- г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии
- д) закрепления ранее освоенных детьми движений

25. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- а) вводной
- б) подготовительной
- в) основной
- г) заключительной
- д) вводно-подготовительной

Контрольная работа № 2

**по дисциплине «Методика обучения предмету «Физическая культура»
по темам: «Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся», «Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста», «Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися, отнесенными к различным медицинским группам», «Понятие о внеурочной деятельности и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования», «Малые и крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы»**

1 вариант

1. Что является основной целью педагогического контроля в физическом воспитании школьников?

- а) сравнение результатов разных учащихся между собой
- б) выявление уровня физической подготовленности и эффективности учебного процесса.
- в) определение победителей соревнований
- г) освоение техники выполнения сложных двигательных действий

2. Каким методом педагогического контроля оценивается реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку?

- а) педагогическое наблюдение
- б) антропометрические измерения
- в) пульсометрия
- г) хронометрирование

3. Контроль, направленный на оценку усвоения учащимися конкретного материала на одном уроке, называется:

- а) этапный контроль
- б) оперативный контроль
- в) итоговый контроль
- г) предварительный контроль

4. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является формой:

- а) только оперативного контроля
- б) только этапного контроля
- в) системы стандартизированного итогового контроля
- г) метода текущего контроля

5. Контроль, который проводится для оценки успеваемости учащихся за четверть или учебный год, – это:

- а) предварительный контроль
- б) оперативный контроль
- в) текущий контроль
- г) итоговый контроль

6. Какой из перечисленных методов контроля является наиболее объективным для оценки динамики развития скоростных качеств у школьников?

- а) педагогическое наблюдение за скоростью бега
- б) опрос учащихся об их субъективных ощущениях скорости
- в) измерение результатов в тесте бег 30м
- г) экспертная оценка техники выполнения скоростного упражнения

7. Контроль, осуществляемый учителем непосредственно в ходе урока для немедленной оценки усвоения элемента техники и внесения поправок, называется:

- а) этапный контроль
- б) итоговый контроль
- в) оперативный контроль
- г) предварительный контроль

8. Учитель использует программу тестирования «Президентские состязания». Какую форму контроля он применяет?

- а) субъективную и нестандартизированную
- б) стандартизированную и нормативную
- в) исключительно текущего контроля
- г) индивидуализированную без сравнения с нормативами

9. На основании проведения какого вида контроля выявляется готовность учащихся к усвоению программного материала.

- а) периодический

- б) текущий.
- в) предварительный

10. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой
- б) интенсивностью физической нагрузки
- в) моторной плотностью урока
- г) общей плотностью урока
- д) индексом физической нагрузки

11. Что такое моторная плотность урока?

- а) это отношение времени, затраченного учащимися, на выполнение заданий учителя к общему времени урока
- б) это отношение педагогически целесообразно использованного времени урока к его общей продолжительности
- в) это отношение времени, затраченного учителем, на организационно-разъяснительную работу к времени, затраченному учащимися на выполнение заданий

12. Не высокая «моторная» плотность характерна для:

- а) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- б) уроков общей физической подготовки
- в) уроков освоения нового материала
- г) уроков совершенствования

13. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- а) расчлененному методу
- б) целостному методу
- в) сопряженному методу
- г) методам стандартного упражнения
- д) методам не стандартного упражнения

14. Основное содержание уроков для учащихся специальной медицинской группы (СМГ) должно быть направлено на:

- а) подготовку к сдаче нормативов ГТО
- б) устранение отставания от основной учебной программы
- в) коррекцию нарушений в состоянии здоровья и повышение сопротивляемости организма
- г) развитие специализированных спортивных навыков

15. Какая из перечисленных особенностей является характерной для моторики младших школьников (7-10 лет)?

- а) преобладание силы и выносливости над координацией
- б) завершение формирования всех двигательных навыков
- в) лёгкость формирования сложнокоординационных движений, высокая пластичность нервной системы
- г) способность переносить длительные монотонные нагрузки

16. Какая из перечисленных целей является приоритетной для внеурочной деятельности по физической культуре в основной школе?

- а) подготовка сборных команд школы для участия в городских соревнованиях
- б) формирование у учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом
- в) достижение всеми учащимися нормативов комплекса ГТО на золотой знак
- г) отработка технических элементов, не усвоенных на уроке

17. Какой принцип организации внеурочной деятельности предполагает предоставление учащимся возможности выбора вида деятельности, темпа и уровня сложности?

- а) принцип массовости
- б) принцип добровольности и учёта индивидуальных интересов

в) принцип синхронизации с учебным планом

г) принцип спортивной ориентации

18. Какое из направлений внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности ориентировано на расширение кругозора и формирование теоретических знаний учащихся?

а) спортивная секция по волейболу

б) клуб знатоков олимпийского движения

в) группа здоровья для учащихся подготовительной медицинской группы

г) подготовка команды чирлидинга

19. При комплектовании групп для внеурочных занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, учителю следует в первую очередь руководствоваться:

а) желанием родителей

б) данными медицинского заключения и рекомендациями врача

в) личным профессиональным опытом учителя

г) пожеланиями самого ученика

20. Какая из перечисленных форм подведения итогов внеурочной деятельности является наиболее массовой и наглядной?

а) сдача контрольно-переводных нормативов в секции

б) проведение школьного фестиваля видов спорта или «дня здоровья»

в) зачётная система на последнем занятии

г) ведение дневника самоконтроля учащимися

21. Укажите, среди перечисленных, основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими серьёзные отклонения в состоянии здоровья:

а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

б) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»)

в) урок физической культуры

г) индивидуальные занятия

22. Ведущим видом деятельности, который определяет специфику работы с младшими школьниками (1-4 класс) на уроке физической культуры, является:

а) учебно-профессиональная деятельность

б) игровая деятельность

в) интимно-личностное общение

г) учебная деятельность

23. Какая из перечисленных особенностей является ключевой при планировании нагрузки для подростков (13-15 лет) с учетом их психофизиологического развития?

а) стабильность и предсказуемость реакций сердечно-сосудистой системы

б) интенсивный рост костной и мышечной ткани, что требует осторожности при силовых нагрузках на позвоночник

в) полное созревание нервно-мышечного аппарата, позволяющее выполнять нагрузки как у взрослых

г) преобладание процессов торможения в коре головного мозга

24. Какой из критериев является первостепенным для дифференциации заданий на уроке физической культуры в разнородной по подготовленности группе?

а) пол учащихся

б) уровень развития физических качеств и состояние здоровья

в) национальная принадлежность

г) успеваемость по другим учебным предметам

25. Для учащихся старших классов (10-11 класс) наиболее мотивирующим фактором на уроке физической культуры является:

- а) получение зачета или оценки
- б) возможность осознанного улучшения своих физических кондиций для будущей жизни и профессиональной деятельности
- в) участие в командных играх без тактических установок
- г) выполнение нормативов без понимания их смысла

26. Какой термин оценочно-аналитического компонента отражает процесс фиксации в документах достигнутых результатов?

- А) оценка
- Б) отметка
- В) и оценка и отметка

27. Какая из перечисленных задач является приоритетной для уроков физической культуры в младших классах?

- а) достижение спортивного результата
- б) специализация в избранном виде спорта
- в) формирование «школы движений» и освоение базовых двигательных навыков
- г) развитие специальной силовой выносливости

28. Учитель использует на уроке в 5-м классе задания с выбором элемента и вариативностью исполнения. Какой педагогический принцип он реализует?

- а) принцип стандартизации
- б) принцип индивидуализации и учёта индивидуальных особенностей
- в) принцип жёсткой регламентации
- г) принцип постоянства условий

29. Какая из перечисленных форм организации деятельности на уроке наименее эффективна для младших школьников?

- а) круговая тренировка в игровой форме
- б) фронтальная работа под общую команду учителя
- в) длительные монотонные упражнения на развитие общей выносливости (например, бег в равномерном темпе 15 минут)
- г) эстафеты и сюжетные игры

30. При работе с какой возрастной группой учителю особенно важно создавать ситуации успеха и тактично корректировать ошибки, чтобы не сформировать «комплекс неудачника»?

- а) со студентами вузов
- б) с подростками
- в) с воспитанниками дошкольных учреждений
- г) с взрослыми людьми в группах здоровья

31. Учащийся отнесён к подготовительной медицинской группе. Какая из следующих форм организации деятельности на уроке для него НАИБОЛЕЕ предпочтительна?

- а) выполнение упражнений в общем потоке с классом, но с уменьшенной дозировкой и интенсивностью
- б) участие в сдаче контрольных нормативов на общих основаниях
- в) самостоятельные занятия в спортивном зале по выбору
- г) выполнение только теоретических заданий в классе

32. При проведении игровой деятельности с детьми младшего школьного возраста главной методической задачей учителя является:

- а) жёсткое судейство и неукоснительное соблюдение всех правил спортивной игры
- б) создание условий для максимального проявления агрессии и соревновательного духа
- в) обучение сложной тактике командных действий
- г) обеспечение высокой двигательной активности и положительного эмоционального фона

33. Какое из упражнений является противопоказанным для большинства учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе?

- а) дозированная ходьба и бег в медленном темпе
- б) упражнения на дыхание и расслабление
- в) подвижные игры с элементами соревнования
- г) интенсивный бег на скорость, прыжки через коня, поднятие значительных отягощений

34. Какая из перечисленных целей является приоритетной для внеурочной деятельности по физической культуре в соответствии с ФГОС?

- а) подготовка спортивного резерва для сборных команд России
- б) формирование всесторонне и гармонично развитой личности
- в) создание условий для достижения обучающимися спортивных разрядов и званий
- г) строгое выполнение нормативов комплекса ГТО всеми учащимися

35. Какой из перечисленных принципов организации внеурочной деятельности по физической культуре подразумевает возможность выбора учащимися вида деятельности, формы и темпа освоения программы?

- а) принцип добровольности и свободы выбора
- б) принцип социальной значимости
- в) принцип научности
- г) принцип интеграции урочной и внеурочной деятельности

36. Какая из перечисленных форм внеурочной деятельности по физической культуре относится к спортивно-оздоровительному направлению?

- а) школьный научный кружок по биомеханике
- б) секция по баскетболу «Школьная лига»
- в) факультатив «История Олимпийских игр»
- г) туристический поход с элементами спортивного ориентирования

37. Какой из перечисленных результатов является личностным (метапредметным) результатом внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности?

- а) умение выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов
- б) развитие навыков сотрудничества в команде, умения договариваться и распределять обязанности
- в) знание правил игры в волейбол
- г) выполнение норматива по челночному бегу на «отлично»

38. Какое из перечисленных условий является обязательным для обеспечения безопасности при организации внеурочной деятельности (например, спортивной секции)?

- а) наличие медицинского работника на каждом занятии
- б) проведение инструктажа по технике безопасности с регистрацией в журнале
- в) присутствие родителей на всех занятиях
- г) использование только нового спортивного инвентаря

39. Какой из перечисленных документов является основным для планирования и организации работы спортивной секции в школе?

- а) рабочая программа внеурочной деятельности
- б) классный журнал
- в) личные дневники тренировок учащихся
- г) протоколы родительских собраний

40. В содержание физкультурных занятий детей младшего школьного возраста не рекомендуется включать:

- а) упражнения на частоту движений
- б) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статистические напряжения
- в) скоростно-силовые упражнения
- г) упражнения на внимание

д) упражнения на выносливость

2 вариант

1. Педагогический контроль в физическом воспитании это:

- а) проверка запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков
- г) объективное измерение изучаемых характеристик педагогического процесса

2. Какой вид контроля проводится в начале учебного года для определения исходного уровня подготовленности учащихся?

- а) текущий контроль
- б) итоговый контроль
- в) оперативный контроль
- г) предварительный контроль

3. Что из перечисленного является примером субъективного метода контроля?

- а) измерение времени пробегания дистанции
- б) измерение артериального давления
- в) экспертная оценка техники выполнения упражнения
- г) измерение длины прыжка с места

4. Какая из перечисленных задач НЕ относится к педагогическому контролю?

- а) стимулирование познавательной и двигательной активности учащихся
- б) диагностика состояния здоровья и постановка медицинского диагноза
- в) оценка динамики физического развития
- г) корректировка учебного процесса на основе полученных данных

5. Что из перечисленного является объективным методом контроля за развитием силовых качеств?

- а) внешние признаки утомления
- б) опрос учащихся об их самочувствии
- в) показания ручного динамометра
- г) педагогическое наблюдение за напряжением мышц

6. Какова главная, системообразующая цель педагогического контроля в процессе физического воспитания?

- а) отбор перспективных спортсменов для школьных команд
- б) ранжирование учащихся по уровню их физических способностей
- в) сбор информации для управления процессом физического воспитания и его коррекции
- г) определение итоговой оценки за четверть или учебный год

7. Учитель в начале учебного года провел тестирование: бег на 30 м, подтягивание и челночный бег. Какой вид контроля он реализовал?

- а) текущий контроль
- б) итоговый контроль
- в) оперативный контроль
- г) предварительный (исходный) контроль

8. Контроль, который проводится в конце учебной четверти для определения степени решения ее задач, – это:

- а) оперативный контроль
- б) текущий контроль
- в) итоговый контроль
- г) предварительный контроль

9. Какая из перечисленных задач НЕ входит в компетенцию педагогического контроля, а относится к медицинскому?

- а) оценка уровня развития физических качеств (скорость, выносливость)
- б) постановка диагноза «сколиоз второй степени» и назначение лечения
- в) анализ динамики результатов в беге на 1000 метров
- г) оценка техники выполнения метания малого мяча

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

- а) время выполнения двигательного действия
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- в) продолжительность сна
- г) коэффициент выносливости
- д) цвет кожи

11. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- а) индексом физической нагрузки
- б) интенсивностью физической нагрузки
- в) моторной плотностью урока
- г) общей плотностью урока
- д) физической нагрузкой

12. Что такое общая плотность урока физическая культура?

- а) это отношение времени непосредственного выполнения физических упражнений к продолжительности всего урока
- б) это отношение продолжительности всего урока, к времени непосредственного выполнения физических упражнений
- в) это отношение педагогически оправданного использованного учителем времени к общей продолжительности урока

13. Хронометрирование урока/тренировочного занятия как метод контроля относится к:

- а) педагогическому контролю
- б) медико-биологическому контролю
- в) текущему контролю
- г) психологическому контролю

14. Какой из методических подходов является наиболее эффективным для обучения подростков (12-15 лет) сложнокоординационным действиям (например, прыжку в высоту способом «перешагивание»)?

- а) многократное выполнение упражнения в полном объёме на результат
- б) целостный разучивание движения без акцента на деталях
- в) расчленённо-конструктивный метод с акцентом на понимание биомеханики и самоконтроль
- г) исключение подводящих упражнений для экономии времени

15. Что из перечисленного относится к метапредметным результатам, достигаемым в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности?

- а) умение выполнять комплексы утренней гимнастики
- б) владение техникой нижней прямой подачи в волейболе
- в) развитие умения работать в команде, договариваться и распределять роли
- г) знание истории возникновения баскетбола

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

- а) физкультурной группой
- б) основной медицинской группой

- в) спортивной группой
- г) здоровой медицинской группой
- д) средней медицинской группой

17. Какая из перечисленных форм внеурочной деятельности обладает наибольшим воспитательным потенциалом для формирования коллектива и социальных компетенций учащихся?

- а) секция по общей физической подготовке (ОФП)
- б) спортивный клуб, организованный на принципах ученического самоуправления
- в) индивидуальные консультации с учителем по технике выполнения упражнений
- г) выполнение домашних заданий по физической культуре

18. Что из перечисленного является основным отличием внеурочной деятельности от урочной?

- а) обязательность посещения для всех учащихся
- б) жёсткая регламентация содержания государственными стандартами
- в) ориентация на оценку образовательных результатов в форме отметки
- г) свободный, личностно-ориентированный характер, направленный на удовлетворение индивидуальных потребностей

19. Какой из перечисленных документов является основным для планирования и организации работы спортивной секции в школе?

- а) протоколы соревнований
- б) программа внеурочной деятельности (рабочая программа секции)
- в) журнал учёта посещаемости уроков
- г) табель успеваемости учащихся

20. Дифференциация заданий на уроке физической культуры по степени трудности для учащихся с разным уровнем подготовленности – это реализация принципа:

- а) наглядности
- б) сознательности и активности
- в) доступности и посильности
- г) систематичности и последовательности

21. Какой ведущий вид деятельности является основным для построения урока физической культуры в младшем школьном возрасте (6-10 лет)?

- а) учебно-познавательная деятельность
- б) игровая деятельность
- в) проектная деятельность
- г) профессионально-ориентированная деятельность

22. Какой из перечисленных документов является основным федеральным государственным образовательным стандартом, определяющим цели, задачи и содержание внеурочной деятельности в общеобразовательной организации?

- а) СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования...»
- б) примерная основная образовательная программа (ПООП) начального и основного общего образования
- в) устав общеобразовательной организации
- г) правила внутреннего распорядка

23. Каков главный психофизиологический принцип необходимо учитывать при планировании нагрузки для подростков (12-15 лет)?

- а) принцип сезонности
- б) принцип нарастания нагрузки
- в) принцип учёта неравномерности роста и развития организма
- г) принцип симметрии

24. Для учащихся какого возраста объяснение техники выполнения упражнения должно сопровождаться яркими, образными сравнениями и минимумом теоретических деталей?

- а) для старшекласников
- б) для учащихся средних классов
- в) для младших школьников
- г) для всех возрастных групп одинаково

25. Какой метод обучения является наиболее эффективным для первоначального разучивания сложного двигательного действия у старшекласников?

- а) игровой метод
- б) целостный метод
- в) метод расчленённо-конструктивного упражнения
- г) соревновательный метод

26. Учитель использует метод «круговой тренировки» на уроке в 10 классе. Какой основной дидактический принцип реализуется наиболее полно при грамотной организации этого метода?

- а) принцип наглядности
- б) принцип прочности
- в) принцип доступности и индивидуализации
- г) принцип связи теории с практикой

27. Какой аспект следует считать главным при оценке успеваемости ученика на уроке физической культуры в соответствии с современным подходом?

- а) сравнение его результатов с нормативами ГТО
- б) сравнение его результатов с результатами однокласников
- в) оценка динамики его личных результатов и прилежания
- г) оценка исключительно по абсолютным спортивным показателям

28. Что является ключевым фактором мотивации к занятиям на уроке физической культуры для старшекласников?

- а) стремление к игре без правил
- б) осознание личной значимости занятий для здоровья, внешности и будущей жизни
- в) получение похвалы в виде фишки или наклейки
- г) обязательность посещения, регламентированная учебным планом

29. Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) слабую, среднюю, сильную
- б) основную, подготовительную, специальную
- в) без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

30. Целью какой формы организации является организация здорового досуга школьников?

- а) внеклассной спортивно-массовой работы
- б) общешкольных спортивно-массовых мероприятий
- в) физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы

31. Какой из перечисленных методических приемов является наиболее эффективным для обучения сложнокоординированному двигательному действию (например, кувырку вперед) у учащихся 5-7 классов?

- а) целостный разбор движения по кинограмме
- б) самостоятельные попытки выполнения без инструктажа
- в) расчлененно-конструктивный метод с использованием подводящих упражнений
- г) выполнение упражнения в соревновательных условиях на скорость

32. Каков основной механизм энергообеспечения мышечной деятельности у детей 7-10 лет определяет дозировку нагрузки?

- а) преимущественно анаэробный гликолиз (без участия кислорода)
- б) преимущественно аэробный (с участием кислорода)
- в) преимущественно креатин-фосфатный механизм
- г) смешанный, с преобладанием анаэробных процессов

33. Высокая «моторная» плотность характерна для:

- а) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- б) уроков общей физической подготовки
- в) уроков освоения нового материала
- г) уроков совершенствования

34. В младшем школьном возрасте из методов упражнения не рекомендуют отдавать предпочтение:

- а) расчлененному методу
- б) целостному методу
- в) сопряженному методу
- г) методам стандартного упражнения
- д) методам не стандартного упражнения

35. Какое из утверждений о физическом развитии детей старшего школьного возраста (16-17 лет) является верным?

- а) процессы роста завершены, что позволяет работать с нагрузками как у взрослых
- б) наблюдается интенсивный рост трубчатых костей, что повышает риск возникновения нарушений осанки
- в) сердечно-сосудистая система полностью сформирована и не лимитирует интенсивные нагрузки
- г) психоэмоциональная сфера устойчива и не влияет на переносимость физических нагрузок

36. Какая из перечисленных форм работы является наименее предпочтительной для анализа эффективности организации внеурочной деятельности?

- а) анкетирование учащихся и родителей для выявления удовлетворенности
- б) мониторинг динамики показателей здоровья и физической подготовленности
- в) сравнение результатов сдачи ГТО участников и неучастников внеурочных занятий
- г) единовременная контрольная работа по теоретическим основам физической культуры

37. Учащийся основной медицинской группы после перенесённого заболевания имеет освобождение от физических нагрузок на 2 недели. Его первое занятие после освобождения должно:

- а) быть направлено на ликвидацию пробела в программе через интенсивные нагрузки
- б) проходить в режиме сниженной нагрузки с постепенным увеличением до обычного уровня
- в) заключаться в выполнении теоретического задания
- г) проходить в общем режиме, так как он относится к основной группе

38. Какой из подходов к исправлению ошибок в технике движения будет наименее эффективен в работе с подростком, обладающим холерическим типом темперамента?

- а) спокойное, аргументированное указание на ошибку с демонстрацией правильного варианта
- б) резкая критика при всей группе с целью мобилизации
- в) использование видеозаписи для самостоятельного анализа своей техники
- г) выполнение упражнения в замедленном темпе с акцентом на ключевые фазы

39. Основная цель использования межпредметных связей (например, с биологией, физикой) на уроках физической культуры в контексте ФГОС – это:

- а) увеличение объема домашних заданий
- б) формирование целостной научной картины мира и осознанного отношения к физическому развитию
- в) усложнение работы учителя
- г) снижение двигательной плотности урока

40. Какой из перечисленных результатов является личностным (метапредметным) результатом внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности?

- а) умение выполнять технический приём игры
- б) развитие навыков сотрудничества в команде, умения договариваться и распределять обязанности
- в) знание техники прыжка способом «перешагивание»
- г) выполнение норматива по челночному бегу на «отлично»

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные

		виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, онлайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной

техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тезисы лекций

Тема 1.1. Основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования (лекция 2 часа)

План:

1. Становление учебного предмета «Физическая культура» в России.
2. Содержание образования по предмету «Физическая культура».
3. Требования ФГОС общего образования к учебному предмету «Физическая культура».
4. Современные концепции физического воспитания.

1. Становление учебного предмета «Физическая культура» в России

- Исторические корни: народные игры, военная подготовка, гимнастические системы (немецкая -Turnen, шведская - Линг).
- Начало институционализации: физкультура в дореволюционных гимназиях и кадетских корпусах; влияние европейских систем.
- Советский этап: массовая физкультура и спорт как государственная задача; система школьных занятий, пионерские и ДОСААФ-структуры; стандартизация программ и нормативов.
- Послесоветский период: реформирование содержания и структуры (1990-е), снижение финансирования и возрождение интереса в 2000-х.
- Современный этап: введение ФГОС общего образования, интеграция здоровьесберегающих технологий, возрождение комплекса ГТО (2014), ориентация на физическую культуру как компонент личного здоровья и образа жизни.

2. Содержание образования по предмету «Физическая культура»

- Цели: формирование физических качеств, двигательной компетентности, мотивации к систематической двигательной активности и здоровому образу жизни.
- Компоненты содержания:
 - практическая двигательная подготовка (общая физическая подготовка, виды спорта, игровые и оздоровительные виды);
 - теоретическая подготовка (основы анатомии, физиологии, безопасности, валеологии);
 - методики самоконтроля и саморегуляции (мониторинг состояния, режим дня, питание);
 - культура поведения и творческое применение физической культуры в быту и досуге;
 - адаптивная физкультура для детей с ОВЗ.
- Формы организации: уроки в образовательной организации, факультативы, кружки, спортивные секции, массовые мероприятия, внеурочная деятельность.

- Принципы построения программ: возрастная адекватность, системность, постепенность нагрузки, вариативность, здоровьеориентированность, доступность и инклюзия.

3. Требования ФГОС общего образования к учебному предмету «Физическая культура»

- ФГОС задаёт структуру образовательного результата: личностные, метапредметные и предметные результаты.
- Предметные результаты: владение двигательными умениями и навыками, знание основ безопасного поведения, умение оценивать и контролировать своё физическое состояние.
- Метапредметные результаты: способность к планированию деятельности, командной работе, применение ИКТ в оценке физической активности.
- Личностные результаты: ценностное отношение к здоровью, устойчивые мотивы к регулярной активности.
- Требование включения здоровьесберегающих технологий, обеспечения безопасных условий, учета индивидуальных особенностей обучающихся и условий региона.
- Нормативы и мониторинг: ФГОС определяет базовые линии содержания и ожидаемые результаты; конкретная недельная нагрузка и программы формирует образовательная организация в пределах федеральных требований.
- Квалификационные требования к педагогам, оценочные процедуры, документация учебного процесса.

2. Современные концепции физического воспитания

- Здоровьесберегающая (health-preserving): приоритет профилактики заболеваний, поддержания и укрепления здоровья.
- Компетентностный подход: формирование физических, социально-познавательных и регулятивных компетенций (physicalliteracy).
- Личностно-ориентированная и деятельностная концепции: активное участие ученика, учет интересов, мотивации, самостоятельности.
- Инклюзивная (адаптивная) физкультура: доступность и дифференциация занятий для детей с особыми образовательными потребностями.
- Концепция «жизненной физкультуры»: ориентация на навыки для активного образа жизни в любом возрасте, не только на спортивные результаты.
- Технологическая и цифровая интеграция: использование фитнес-трекеров, приложений, видеоаналитики.
- Формирующее оценивание и индивидуальные учебные траектории: мониторинг прогресса, критерии достижения результатов, мотивационные инструменты.
- Сочетание массовости и элитарности: массовая физкультура + поддержка спортивного мастерства у одарённых.

Тема 2.1. Требования к современному уроку физической культуры.

Лекция № 1 (2 часа)

План:

1. Требования к современному уроку
2. Структура современного урока

1. Требования к современному уроку физической культуры

- 1.1. Нормативно-правовая база
- А) Федеральные документы:
 - ФГОС НОО, ООО, СОО (Федеральный государственный образовательный стандарт):
 - требование развития личностных, метапредметных и предметных компетенций;
 - акцент на формирование универсальных учебных действий (УУД);
 - личностные результаты: ценностное отношение к здоровью, толерантность, саморазвитие;
 - метапредметные: саморегуляция, кооперация, анализ информации;
 - предметные: двигательные навыки, физическая подготовленность, знания о здоровье.
 - ФЗ «Об образовании в РФ» (2012):
 - гарантирование безопасности и здоровья обучающихся;
 - обязательное преподавание физической культуры;
 - возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 - СанПиН 2.4.2.2821-10 (санитарно-эпидемиологические требования):
 - обязательность уроков физкультуры (не менее 3 часов в неделю);
 - требования к помещениям, оборудованию, безопасности;
 - продолжительность урока (40–45 минут);
 - требования к дыхательному режиму и гидратации;
 - ограничения при занятиях с детьми, освобождёнными от физкультуры по болезни.
 - ФССП (Федеральная система спортивной подготовки) и ВФСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс):
 - интеграция комплекса ГТО в школьную программу;
 - возрастные нормативы для каждого класса;
 - развитие физической культуры как компонента подготовки к активной жизни.
 - Профессиональный стандарт «Педагог» (2013):
 - компетентность в преподаваемом предмете;
 - умение проектировать и реализовывать педагогический процесс;
 - навыки работы с разнородными группами;
 - здоровьесбережение и безопасность.
- Б) Региональные документы:
 - Программы развития физической культуры и спорта в регионе.
 - Требования местных органов управления образованием.
 - Адаптация программы к климатическим условиям (лыжи, плавание, легкая атлетика).
- В) Локальные документы ОО:
 - Устав школы, положение о физкультуре.
 - Программа развития школы (часто включает оздоровление и ЗОЖ).

- Должностные инструкции учителя физкультуры.
- 1.2. Принципиальные требования к современному уроку

1. ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Суть: каждый ученик рассматривается как уникальная личность с собственными целями, способностями, мотивацией.

Практическое выражение на уроке:

Дифференциация заданий (разные уровни сложности для разных групп).

Выбор - учащимся предоставляется право выбора упражнения, партнера, способа выполнения (в рамках программы).

Индивидуализация оценивания (учет исходного уровня, прогресс, а не абсолютный результат).

Уважение к мнению ученика (возможность высказать пожелания, опасения).

Поддержка слабых и развитие сильных (никто не должен чувствовать себя неудачником).

Пример урока:

Если тема «Прыжки в длину», то:

Группа 1 (неподготовленные): прыжки с места через начерченные линии.

Группа 2 (средние): прыжки в длину с короткого разбега.

Группа 3 (сильные): прыжки в длину с полного разбега, анализ техники.

Все работают над одной целью, но на своем уровне.

3. ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД

Суть: ученик не пассивный получатель информации, а активный участник, который сам учится, экспериментирует, анализирует.

Практическое выражение:

Не лекция, а практика: минимум объяснений (5–7 мин), максимум выполнения упражнений (30–35 мин).

Проблемное обучение: «Как вы думаете, почему при прыжке в длину нужно энергично работать руками?» (ученики предлагают ответ, потом педагог подтверждает).

Самостоятельное открытие: «Попробуйте разные техники старта и скажите, какая быстрее» (ученики экспериментируют, делают вывод).

Рефлексия: в конце урока ученики анализируют свою деятельность («Что я улучшил? Что было сложным?»).

Преимущества:

Лучше запоминается то, что ученик сделал сам, а не что услышал.

Развивается критическое мышление и способность к саморазвитию.

3: КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД

Суть: развитие практических компетенций (способность применять знания и навыки в реальных ситуациях), а не просто знаний.

Практическое выражение:

Двигательная компетентность: не просто уметь прыгать, но понимать, когда и как использовать этот навык (в игре, в соревновании, в быту).

Здоровьеориентированная компетентность: знать, как организовать здоровый образ жизни, как выбрать физическую активность для себя.

Социальная компетентность: умение сотрудничать в команде, разрешать конфликты, соблюдать правила.

Информационная компетентность: поиск информации о техниках, нормативах, спортивных событиях.

Пример:

Ученик не только может выполнить технику волейбольной передачи, но и может:

Объяснить другому ученику, как это делается.

Применить эту технику в реальной игре.

Выбрать волейбол как вид активности для досуга.

Найти информацию о правилах волейбола и развитии этого спорта.

4. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОДХОД

Суть: урок должен не только развивать физические качества, но и сохранять и укреплять здоровье.

Практическое выражение:

Правильная нагрузка: не переутомление, не недостаток нагрузки (зона оптимального воздействия).

Учет индивидуального состояния: если ученик болеет, освобожден от занятий, то предлагаются альтернативные формы (теория, наблюдение, помощь судье).

Профилактика травм: правильная разминка, страховка, соблюдение правил безопасности.

Профилактика перегрева/переохлаждения: адекватная одежда, перерывы, гидратация.

Коррекция нарушений осанки: упражнения для укрепления спины, мониторинг положения во время выполнения упражнений.

Психологический комфорт: избежание чрезмерной критики, создание поддерживающей атмосферы.

Показатели здоровьесберегающего урока:

Пульс в конце основной части 140–160 уд/мин (для младших школьников) или 160–180 уд/мин (для подростков).

Восстановление пульса за 3–5 минут после заминки до близких к исходным значениям.

Отсутствие чрезмерной усталости (ученики не должны быть «выжимки»).

5: ИНКЛЮЗИВНЫЙ И АДАПТИВНЫЙ ПОДХОД

Суть: каждый ученик, независимо от здоровья, способностей, национальности, получает образование на уроке.

Практическое выражение:

Для детей с ОВЗ: адаптированные упражнения, использование вспомогательного оборудования (поручни, наклонная плоскость).

Для слабозрящих: упражнения вблизи, дополнительные словесные указания.

Для слабослышащих: жесты, визуальные сигналы, карточки с указаниями.

Для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: упражнения в положении сидя, использование приспособлений.

Для одаренных: дополнительные усложнения, лидерские роли.

Для мигрантов и иноязычных: терпение в объяснении, невербальная демонстрация.

Пример адаптации:

Обычное упражнение: бег на 30 м.

Адаптированное:

Для инвалида на коляске: проезд на коляске на 30 м с максимальной скоростью.

Для слабовидящего: бег по коридору с направляющей рукой помощника.

6: МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ ПОДХОД

Суть: физкультура не изолирована, а интегрирует знания и навыки из других предметов и развивает универсальные учебные действия.

Практическое выражение:

Связь с математикой: измерение результатов (расстояние прыжка, время бега), расчет показателей, работа с графиками.

Связь с биологией: анатомия мышц и костей, физиология дыхания и сердцебиения, питание спортсменов.

Связь с историей: история Олимпийских игр, развитие спорта в разные эпохи.

Связь с географией: климатические условия и вид спорта (лыжи на севере, плавание в южных регионах).

Развитие регулятивных УУД: планирование, саморегуляция, оценка результатов.

Развитие познавательных УУД: анализ техники, решение проблем, применение знаний.

Развитие коммуникативных УУД: работа в парах, командах, обучение друг друга.

7: РАЗВИВАЮЩИЙ И ВОСПИТЫВАЮЩИЙ ХАРАКТЕР

Суть: урок развивает не только физические навыки, но и личность, формирует ценности и компетенции.

Практическое выражение:

Развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация (не просто выполнение упражнений, но целенаправленное развитие).

Развитие интеллекта: анализ техники, понимание физических явлений, решение тактических задач.

Развитие эмоциональной сферы: переживание успеха, управление страхом, сопереживание одноклассникам.

Развитие морально-волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, честность, смелость, настойчивость.

Воспитание толерантности: уважение к разным возможностям, национальностям, мнениям.

Воспитание экологического сознания: забота о природе (правильное использование спортплощадки, уборка инвентаря).

8: ИНФОРМАЦИОННАЯ И ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Суть: использование современных технологий для обучения и контроля.

Практическое выражение:

Видеоанализ техники: запись выполнения упражнения и просмотр для анализа ошибок.

Фитнес-трекеры: использование приложений для контроля сердечного ритма, шагов, калорий.

Интерактивные доски: демонстрация видеоуроков, интерактивных упражнений.

Электронные журналы: ведение результатов тестирования, отслеживание прогресса.

Онлайн-ресурсы: поиск информации о спорте, правилах, технике.

Мобильные приложения: приложения для тренировок, спортивные события, социальные сети спортивных сообществ.

Осторожность:

Гаджеты не должны заменять реальное движение.

Должен быть контроль времени использования (не более 5–10 мин на уроке).

9: МОТИВИРУЮЩИЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ХАРАКТЕР

Суть: урок должен вызывать интерес и желание продолжать заниматься физкультурой.

Практическое выражение:

Разнообразие: чередование упражнений, форм работы, видов спорта.

Связь с интересами: если класс интересуется баскетболом, то больше времени на баскетбол.

Достижения и результаты: регулярная фиксация прогресса (В сентябре прыгал на 1,2 м, в апреле - на 1,5 м).

Соревнования и игры: понимаемые как мотивирующие элементы, а не как отбор лучших.

Положительное подкрепление: похвала, поощрение, признание достижений.

Аутентичность: использование реальных спортивных форм, правил, инвентаря (не «приблизительно», а «как в реальности»).

10: ПРОЗРАЧНОСТЬ И КРИТЕРИАЛЬНОСТЬ

Суть: ученик знает, что оценивается, по каким критериям, как получить «5» или «3».

Практическое выражение:

Четкие критерии оценки: «Техника правильная, ученик выполнил всё с концентрацией, помогал другим - 5 баллов».

Информирование в начале урока: «Сегодня мы работаем над техникой броска. Смотрите, ноги согнуты, рука полностью разогнута, мяч мягко отпускается. За правильное выполнение получаете высокую оценку».

Рубрики оценивания: таблицы с описанием каждого уровня («1 балл: движение не получилось»; «3 балла: движение получилось, но есть ошибки»; «5 баллов: движение выполнено технически правильно»).

Обратная связь: информирование ученика о том, что хорошо, что нужно улучшить.

3. КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОВРЕМЕННОГО УРОКА

Критерий 1: Вовлеченность обучающихся

Показатель: 90–100% обучающихся активно участвуют в уроке (а не стоят в стороне).

Индикаторы:

Все выполняют упражнения одновременно или в порядке очереди.

Даже при травме или болезни ученик участвует в качестве судьи, помощника, аналитика.

Критерий 2: Достижение поставленных целей

Показатель: большинство (70–80%) обучающихся освоили запланированный навык или улучшили результат.

Индикаторы:

Текущее тестирование показывает прогресс.

Учащиеся могут выполнить упражнение в конце урока лучше, чем в начале.

Критерий 3: Психологический климат

Показатель: позитивная атмосфера, отсутствие страха перед ошибкой, взаимоуважение.

Индикаторы:

Ученики улыбаются, смеются, помогают друг другу.

Нет насмешек или издевательств.

Все одинаково важны (нет явного разделения на «звезд» и «неудачников»).

Критерий 4: Физиологические показатели

Показатель: оптимальная нагрузка (пульс в целевой зоне).

Индикаторы:

Пульс учащихся в конце основной части (140–180 уд/мин в зависимости от возраста).

Восстановление пульса за 3–5 минут.

Умеренная потливость, отсутствие предельного утомления.

Критерий 5: Безопасность

Показатель: нет травм, соблюдаются все правила безопасности.

Индикаторы:

Страховка при опасных упражнениях.

Учащиеся знают и выполняют правила безопасности.

Инвентарь безопасен, помещение подготовлено.

Критерий 6: Содержательность и информативность

Показатель: урок содержит новую информацию, новые навыки или совершенствование старых.

Индикаторы:

Минимум 50% класса улучшили результат.

Учащиеся могут объяснить, что они изучили.

Критерий 7: Система и преемственность

Показатель: урок связан с предыдущими и последующими уроками, видна логика развития программы.

Индикаторы:

Учитель ссылается на предыдущие уроки («Помните, две недели назад мы учили...»).

Упражнения усложняются постепенно.

Подводится к следующей теме.

Критерий 8: Компетентность педагога

Показатель: учитель владеет методикой, техникой, правилами безопасности.

Индикаторы:

Правильная демонстрация упражнений.

Грамотные объяснения и указания.

Способность диагностировать и исправлять ошибки.

2. Структура современного урока

Урок – основная единица образовательного процесса, чётко ограниченная временными рамками (45 минут), планом работы и составом участников.

Кратко остановимся на структуре и содержании урока.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В *подготовительной части урока* (10 - 12 минут) решаются следующие задачи:

- организация занимающихся для занятий, построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач урока;

- подготовка организма школьников к решению основных задач урока.

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части урока по спортивным играм являются: строевые упражнения, ходьба и бег и их разновидности, различные перемещения

(приставные и скрестные шаги, прыжки, подскоки, ускорения, перемещения с изменением направления, челночный бег и т.д.); общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма школьника к предстоящей работе в основной части занятия, эстафеты и подвижные игры. В эту часть урока рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов. Комплексы ОРУ на уроках по спортивным играм можно проводить с мячами, в парах, в движении. Примеры комплексов ОРУ для уроков по спортивным играм представлены в приложении А.

Основная часть урока (28 - 30 минут) имеет следующие задачи:

- обучение и закрепление двигательных действий;
- развитие двигательных качеств быстроты, силы, выносливости и др.;
- формирование координационных способностей.

Средствами основной части урока являются специально - подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения действиями, подвижные и спортивные игры.

Заключительная часть урока (3 - 5 минут) имеет задачи:

- организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки, приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;
- подведение итогов занятий.

Средства заключительной части урока - ходьба, упражнения на внимание и расслабление, некоторые игровые не очень интенсивные упражнения, подвижные игры на внимание, координацию, ориентировку малой подвижности. Урок заканчивается краткими замечаниями, выводами и указаниями о домашних заданиях.

Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Задачи на урок определяются исходя из четвертного или календарно - тематического плана.

Тема 2.1. Требования к современному уроку физической культуры.

Лекция № 2(2 часа)

План:

1. Классификация уроков физической культуры по признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач.

2. Классификация уроков по характеру содержания.

3. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

4. Дозирование физической нагрузки на уроке

1. Классификация уроков физической культуры по признаку преимущественной направленности

Образовательная направленность. Основная задача - формирование знаний, умений и навыков по различным видам двигательной деятельности, освоение техники упражнений и развитие двигательных качеств. Пример: Изучение техники передачи мяча в волейболе.

Оздоровительная направленность. Приоритет - укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, профилактика заболеваний, формирование осанки, развитие выносливости. Пример: Уроки лечебной гимнастики, занятия, направленные на развитие общей физической подготовленности.

Воспитательная направленность. Цель - формирование личностных, нравственных качеств: дисциплины, коллективизма, ответственности. Пример: Эстафеты, командные игры, спортивные соревнования.

Комбинированные (смешанные) уроки. Включают элементы всех трех направленностей, однако одна из задач может доминировать в содержании урока.

2. Классификация уроков по характеру содержания

Предметные уроки. Посвящены изучению и развитию одного вида двигательной деятельности. Пример: Урок гимнастики или только баскетбола.

Комплексные уроки. Включают упражнения и задания из разных видов спорта или физических упражнений на одном занятии. Пример: Урок, включающий бег, гимнастику и игровые элементы.

3. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач

Вводный урок. Ознакомление учащихся с целями курса, особенностями занятий, правилами безопасности и организацией учебного процесса.

Урок изучения нового материала. Основное внимание уделяется разучиванию новых упражнений или освоению новой техники.

Урок совершенствования. Направлен на закрепление, совершенствование ранее изученных действий и повышение уровня физической подготовленности.

Смешанный (комплексный) урок. Совмещает изучение новых элементов и совершенствование уже знакомых упражнений.

Контрольный урок. Проверка и оценка уровня физической подготовленности, техники, скорости, выносливости и других показателей.

4. Дозирование физической нагрузки на уроке.

Принципы дозирования. Целенаправленное распределение объема и интенсивности физической нагрузки с учетом возраста, физического состояния и подготовленности учащихся для достижения учебных и оздоровительных целей без вреда для здоровья.

Факторы дозировки:

Возраст и пол обучающихся

Уровень физической подготовленности

Состояние здоровья

Виды упражнений и специфика темы

Методы дозирования:

Варьирование объема (длительности, количества повторений)

Изменение интенсивности (темпа, времени отдыха, сложности)

Индивидуализация нагрузки (например, деление на подгруппы)

Контроль нагрузки: осуществляется путём оценки самочувствия, мониторинга пульса, уровня утомления, обратной связи от учащихся.

Тема 5.1. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с обучающимися разного возраста

Лекция № 1 (2 часа)

План:

1. Цель, задачи физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.
2. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с младшими школьниками.
3. Содержание разделов программы по предмету «физическая культура».

1. Цель, задачи физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Общая цель физического воспитания в начальной школе:

- Основная направленность: формирование физической культуры личности как компонента общей культуры обучающегося; создание фундамента для здорового образа жизни и позитивного отношения к физической активности.

- Возрастная специфика: младший школьный возраст (7–11 лет) - критический период для закрепления двигательных навыков, развития основных физических качеств и выработки устойчивого интереса к физической культуре.

Задачи физического воспитания младших школьников (классификация):

А) Образовательные задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков:
 - овладение базовыми движениями (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
 - обучение гимнастическим упражнениям, акробатике;
 - освоение элементов основных видов спорта (легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, плавание);
 - развитие навыков саморегуляции и безопасного поведения.
2. Формирование теоретических знаний:
 - основы личной гигиены и правила безопасности на уроках;
 - элементарные знания об анатомии и физиологии движения;
 - понимание влияния физической активности на организм;
 - знание правил спортивных игр и соревнований.
3. Развитие двигательной грамотности (physicalliteracy):
 - способность понимать и анализировать свои движения;
 - умение применять различные техники в зависимости от задачи;
 - развитие координационных способностей (равновесие, ориентировка в пространстве, согласованность движений).

Б) Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья и развитие физических качеств:
 - повышение общей выносливости и функциональной подготовленности;
 - развитие силы, скорости, гибкости, ловкости;
 - профилактика нарушений осанки, плоскостопия;
 - формирование правильной техники дыхания.
2. Коррекция и компенсация нарушений:
 - работа с детьми, имеющими задержку в развитии;
 - реабилитация после заболеваний;
 - адаптивные программы для детей с ОВЗ.
3. Здоровьесбережение:
 - регулярное медицинское обследование и контроль за состоянием;
 - использование здоровьесберегающих технологий на уроках (дыхательная гимнастика, релаксация);
 - пропаганда активного образа жизни.

В) Воспитательные (личностные и социальные) задачи:

1. Развитие личностных качеств:
 - воспитание дисциплинированности, ответственности, честности;
 - формирование уверенности в себе, смелости, решительности;
 - развитие настойчивости и целеустремленности;
 - воспитание уважения к себе и другим.
2. Социализация и командная работа:
 - формирование навыков сотрудничества и взаимопомощи;
 - развитие способности к командной деятельности (в подвижных и спортивных играх);
 - воспитание толерантности и инклюзивности;
 - развитие лидерских качеств.
3. Мотивация к физической активности:
 - пробуждение интереса к спорту и активному досугу;
 - формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре;

- развитие внутренней мотивации к регулярным занятиям (не только оценки, но и личное удовлетворение).

Г) Развивающие (когнитивные и метапредметные) задачи:

1. Развитие познавательных способностей:

- улучшение концентрации внимания и памяти;
- развитие пространственного мышления и воображения;
- формирование способности к анализу и самоконтролю.

2. Развитие универсальных учебных действий (УУД):

- регулятивные УУД: планирование, саморегуляция, оценка результатов;
- познавательные УУД: систематизация информации, применение знаний;
- коммуникативные УУД: взаимодействие, сотрудничество, выражение своей

позиции.

Специфика целей и задач для младшего школьного возраста:

- Пластичность и восприимчивость: младшие школьники быстро усваивают новые движения, имеют высокую мотивацию к игре и соревнованиям.
- Игровая направленность: для этого возраста предпочтительны игровые формы обучения, которые сочетают образование, развитие и развлечение.
- Социальная активность: формирование навыков работы в команде, интеграция в коллектив сверстников.
- Профилактика нарушений: важно предупредить проблемы осанки, зрения, избыточный вес на раннем этапе.
- Фундамент для будущего: этап закрепления положительного отношения к физкультуре, которое сохранится во взрослой жизни.

2. Теоретические и практические основы преподавания уроков физической культуры с младшими школьниками

2.1. Теоретические основы

А) Возрастные особенности младших школьников (7–11 лет):

Физиологические особенности:

- Скелет и мышечная система: кости еще содержат хрящевые ткани, суставы подвижны, мышцы развиваются неравномерно; мышцы спины развиваются медленнее, чем мышцы конечностей (риск нарушения осанки).
- Сердечно-сосудистая система: сердце меньше, сердечный выброс ниже; восстановление после нагрузок более длительное; нельзя допускать чрезмерной интенсивности.
- Дыхательная система: объем легких меньше; дети дышат чаще; дыхание поверхностное; нужно обучать правильному дыханию.
- Терморегуляция: менее совершенна; дети быстрее потеют и переохлаждаются; нужен контроль за одеждой и перерывами.
- Метаболизм: высокий обмен веществ, требуется достаточное питание и отдых.

Психологические особенности:

- Восприятие и внимание: произвольное внимание развивается постепенно; восприятие конкретное и образное; младшие школьники лучше понимают наглядные примеры.
- Память: сочетание механической и осмысленной памяти; быстро забывают, если нет повторения.
- Мышление: переход от наглядно-действенного к логическому; нужна наглядная демонстрация, а потом анализ.
- Мотивация: сильна игровая и соревновательная мотивация; стремление к успеху и признанию сверстников; важна похвала и положительное подкрепление.
- Эмоциональность: высокая эмоциональная лабильность; быстрая переключаемость внимания.

- Социальность: развивается групповое сознание; формируются дружеские отношения; значимо мнение одноклассников.

Моторные (двигательные) особенности:

- Координационные способности: развиваются активно; дети овладевают сложными движениями; но координация «рука-глаз» еще несовершенна.

- Скорость освоения навыков: быстро усваивают новые двигательные навыки благодаря пластичности нервной системы.

- Темп развития навыков: неравномерный в группе (разброс в развитии может быть значительным).

Б) Возрастная периодизация в начальной школе:

1. Младший возраст (1–2 класс, 7–8 лет):

- основной акцент на базовые движения и игры;
- высокая эмоциональность, подражание;
- короткие интервалы внимания (15–20 мин активной работы).

2. Средний возраст (3–4 класс, 9–11 лет):

- развитие элементов спортивной техники;
- растущее логическое мышление;
- увеличение выносливости;
- возрастает соревновательный дух.

В) Дидактические принципы преподавания физкультуры в начальной школе:

1. Наглядность: демонстрация упражнения преподавателем, видео, рисунки, схемы.

2. Доступность и постепенность: от простого к сложному; учет индивидуальных возможностей.

3. Систематичность: регулярные занятия, целосообразное чередование нагрузок и отдыха.

4. Активность и сознательность: понимание «зачем?» и «почему?»; активное участие.

5. Мотивация и интерес: использование игр, элементов соревнования, положительного подкрепления.

6. Индивидуализация: дифференцированный подход; задания разных уровней.

7. Преемственность: связь между урочной и внеурочной деятельностью.

8. Здоровьесбережение: безопасность, контроль интенсивности, учет состояния здоровья.

Г) Основные методы обучения двигательным навыкам:

1. Методы с преобладанием наглядно-образного восприятия:

- Показ упражнения преподавателем (правильно и понятно).
- Образное название движения («прыгаем как лягушки»).
- Видеоматериалы и наглядные пособия.

2. Методы с преобладанием словесного объяснения:

- Инструктаж и рассказ (коротко, точно, образно).
- Указания и команды (четкие, понятные).
- Объяснение техники через аналогии («как в...»).

3. Методы практического выполнения:

- Метод целостного разучивания (движение выполняется целиком, например, прыжок в длину).

- Метод расчленённого разучивания (сложное упражнение разбивается на части, затем собирается).

- Повторный метод (многократное повторение для закрепления).

- Игровой метод (упражнение в виде игры, соревнования).

- Соревновательный метод (команды, личные достижения, рекорды класса).

4. Метод обратной связи и коррекции:

- Наблюдение и анализ ошибок.
- Индивидуальные указания и подсказки.
- Самоконтроль обучающихся.

Д) Структура типичного урока физкультуры в начальной школе:

Общая схема (40–45 минут):

1. Подготовительная часть (5–8 мин):

- организационный момент (построение, сообщение задач);
- разминка (общеразвивающие упражнения, бег, элементы аэробики).

2. Основная часть (25–30 мин):

- обучение новому двигательному навыку или совершенствование известного;
- применение навыков в игровых или соревновательных ситуациях;
- достаточное время для практики.

3. Заключительная часть (3–5 мин):

- постепенное снижение интенсивности (замедленная ходьба, дыхательные упражнения);
- подведение итогов урока;
- рефлексия («Что вы сегодня делали? Что понравилось?»).

Е) Содержание теоретических знаний на уроках:

- Правила безопасности и гигиены.
- Понимание назначения разминки и заминки.
- Элементарные знания о влиянии физических упражнений на организм («укрепляем мышцы, развиваем легкие»).
- Правила спортивных игр (волейбол, баскетбол в упрощенном виде, футбол, пионербол).
- Основы здорового образа жизни (режим дня, питание, сон).

2.2. Практические основы

А) Планирование и разработка урока:

1. Целеполагание:

- определение конкретной цели урока (что должен освоить/улучшить ученик);
- формулирование задач (образовательная, оздоровительная, воспитательная);
- связь с долгосрочным календарным планом.

2. Выбор содержания:

- соответствие возрастным возможностям и уровню подготовки класса;
- соответствие программе и тематическому блоку (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т. д.);

- учет времени года и условий (площадка, спортзал, инвентарь).

3. Выбор методов и приемов:

- сочетание наглядности, словесных объяснений и практики;
- выбор упражнений-подготовительных для усложнения;
- выбор игр и соревнований, которые мотивируют класс.

4. Организация пространства и времени:

- расстановка инвентаря и оборудования;
- планирование переходов между упражнениями (минимизация «мертвого» времени);
- стратегия построения и перестроения класса.

5. Дифференциация:

- подготовка заданий разных уровней сложности;
- адаптация для детей с ОВЗ или недостаточной подготовкой;
- усложнение для более сильных учеников.

Б) Реализация урока (тактика проведения):

1. Создание мотивирующей атмосферы:

- позитивный, бодрый тон с первых минут;

- четкие указания и ясные целевые установки;
- поддержка и поощрение всех попыток;
- минимизация критики (использование конструктивных указаний вместо порицания).

2. Управление классом:

- четкие сигналы (свисток, хлопок, голос) для привлечения внимания;
- специальные команды (построение, разомкнуться, собраться);
- четкие правила поведения, усвоенные с первых уроков.

3. Демонстрация и объяснение:

- медленная демонстрация упражнения (часто несколько раз);
- объяснение «в образах» («как самолет», «как кошка»);
- показ типичных ошибок и их исправление.

4. Обратная связь и коррекция:

- индивидуальные подсказки («опусти плечи», «выше прыгни»);
- похвала за правильное выполнение;
- демонстрация правильной техники отдельными учениками.

5. Безопасность:

- постоянный контроль за соблюдением правил безопасности;
- страховка при необходимости (например, при кувырках, лазании);
- подготовка места занятий (убрать препятствия).

В) Оценивание результатов:

1. Текущее оценивание:

- наблюдение за правильностью техники;
- оценка активности и старания;
- формирующее оценивание (не баллы, а указания на улучшение).

2. Нормативное оценивание (тесты):

- контрольные упражнения (бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мяча);

- сравнение с возрастными нормативами;
- мониторинг физической подготовленности (1–2 раза в год).

3. Критерии оценки:

- «5» - правильное выполнение, хорошая координация, высокая активность.
- «4» - небольшие ошибки в технике, хорошая попытка.
- «3» - существенные ошибки, но выполнены основы.
- «2» - невыполнение или грубые ошибки.

Г) Взаимодействие с семьей:

1. Информирование родителей:

- объяснение целей и задач физической культуры;
- информация о результатах тестирования;
- рекомендации по домашней активности.

2. Вовлечение семьи:

- совместные спортивные дни;
- рекомендации упражнений для выполнения дома;
- пропаганда здорового образа жизни в семье.

Д) Использование ИКТ и инновационных методов:

1. Технологии:

- видеозапись выполнения упражнений для анализа техники;
- фитнес-приложения для подсчета активности;
- интерактивные доски для показа техники движений.

2. Геймификация:

- использование соревновательных элементов (рейтинги достижений в классе);

- система вознаграждений (грамоты, значки, лидерские доски).
- 3. Адаптивная физкультура:
 - модификация упражнений для детей с ограниченными возможностями;
 - использование вспомогательного оборудования (коврики, подпорки, мячи разных размеров).

3. Содержание разделов программы по предмету «физическая культура» (самостоятельно)

3.3. МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ

- Окружающий мир: анатомия, физиология, влияние климата на активность.
- ОБЖ: правила безопасности, первая помощь.
- Биология (в старшей части НШ): биологические процессы при движении.
- Математика: обработка данных тестирования, расчет нормативов.
- История: история спорта и Олимпийских игр.
- Технология: изготовление спортивного инвентаря из подручных материалов.