

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

**Б1.В.09 Теория и методика физического воспитания младших  
школьников**

**рабочая программа учебной дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Начальное образование**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	14,3	
самостоятельная работа	120,7	
часов на контроль	9	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	14,3	14,3	14,3	14,3
Контактная работа	14,3	14,3	14,3	14,3
Сам. работа	120,7	120,7	120,7	120,7
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*Гасанов А.Р.*

Рецензент(ы):

*Магомедов Р.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика физического воспитания младших школьников**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Феталиева Л.П.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
Цель дисциплины - овладение обучающимися системой знаний, навыков и умений в области теории и методики физического воспитания младших школьников, формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у студентов системы знаний о физическом воспитании младших школьников;</li> <li>- укрепление здоровья младших школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.В.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Педагогика
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика преподавания технологии
2.2.2	Организация внеурочной деятельности в начальной школе
2.2.3	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.4	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-1</b>	<b>Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего образования в жизни личности, общества</b>
ПК-1.1	Демонстрирует знания истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем начального общего образования, роли и места системы начального общего образования в жизни личности и общества.
ПК-1.4	Осуществляет разработку рабочих программ по учебным предметам в системе начального общего образования и методику их обучения.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	
<b>Знать:</b>	
- содержание учебного предмета;	

- принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины;
- преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению;
- программы и учебники по учебной дисциплине.
<b>Уметь:</b>
- применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся;
- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с образовательными системами начального общего образования.
<b>Владеть:</b>
- навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основных общеобразовательных программ начального образования;
- навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основными общеобразовательными программами начального общего образования
- навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по готовой рабочей программе.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Теория физического воспитания</b>				
1.1	Основные понятия и термины теории физического воспитания. Задачи и средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. /Лек/	3	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1
1.2	История развития физической культуры и спорта. /Пр/	3	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1 Э2
1.3	Основные понятия и термины теории физического воспитания. /Ср/	3	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.3 Э1
1.4	Планирование и контроль по физической культуре. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э4 Э5
1.5	План-конспект урока физической культуры. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1
1.6	Учебная- методическое сопровождение программы по физической культуре в начальной школе. Учебная программа – основной документ по физическому воспитанию. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э3
1.7	Учебная- методическое сопровождение программы по физической культуре в начальной школе /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2
	<b>Раздел 2. Методика проведения физкультурных упражнений</b>				
2.1	Методика проведения гимнастических упражнений /Лек/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1
2.2	Методика обучения двигательным действиям в начальной школе. /Пр/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1 Э2
2.3	Двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э4 Э5
2.4	Обучение гимнастическим упражнениям без предмета, с гимнастической палкой, скакалками, мячами, обручем. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1

2.5	Методика проведения гимнастических упражнений /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
2.6	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и строевых упражнений /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5
2.7	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). /Пр/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э3 Э4
2.8	Принципы составления комплексов ОРУ. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э5
2.9	Организационно-методические указания при выполнении общеразвивающих упражнений школьниками. Методика проведения строевых упражнений, строевые команды, перестроения /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э3
2.10	Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) и строевых упражнений /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
2.11	Методика проведения легкоатлетических и акробатических упражнений /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1 Э4
2.12	Основы легкой атлетики. Различные виды бега. Упражнения бегуна. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.3 Э1
2.13	Лазание, перелезания, равновесие. Кувырки, стойки. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э4
2.14	Методика обучения легкоатлетическим и акробатическим упражнениям. /Пр/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э2 Э3
2.15	Методика проведения легкоатлетических и акробатических упражнений /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1
2.16	Методика проведения подвижных и спортивных игр /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2
2.17	Понятие о спортивных и подвижных играх. Подвижные и спортивные игры в начальной школе. Эстафеты и сюжетные подвижные игры. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
2.18	Описание игр. Организация и методика проведения подвижных игр в начальной школе. Инвентарь и руководство проведением подвижных игр. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э4
2.19	Методика проведения подвижных и спортивных игр /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
2.20	Методика проведения занятий по плаванию /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
2.21	Обучение плаванию младших школьников. Дыхательные упражнения, стили плавания. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2
2.22	Методика проведения занятия по плаванию в начальной школе. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э3
2.23	Методика проведения занятий по плаванию /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э3
	<b>Раздел 3. Формы работы по физической культуре в школе</b>				

3.1	Урок как основная форма физического воспитания. Виды и типы уроков физической культуры. Методы проведения уроков. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
3.2	Подготовительная, основная и заключительная части урока физической культуры. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.3 Э1 Э5
3.3	Дозировка физической нагрузки в течение урока. Показатели эффективности урока ФК: общая и моторная плотность урока. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1
3.4	Урок как основная форма физического воспитания /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2
3.5	Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.3 Э1
3.6	Отличительные особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э4
3.7	Организация и проведение физкультминутки. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1 Э2
3.8	Комплекс упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе. /Ср/	3	2	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
3.9	Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э3 Э5
3.10	Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1
3.11	Организация и руководство внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию в начальной школе /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1 Э4
3.12	Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2
<b>Раздел 4. Планирование, учет и диагностика</b>					
4.1	Методы диагностики физической подготовленности в начальной школе. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1
4.2	Планирование работы по физическому воспитанию с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся. /Ср/	3	4	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1
4.3	Планирование, учет и диагностика физической подготовленности младших школьников, имеющих отклонения в физическом развитии /Ср/	3	4,7	ПК-1.4	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1
4.4	/Конс/	3	2		
4.5	/КРАЭ/	3	0,3		
4.6	/Экзамен/	3	9		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия и термины теории физического воспитания.
2. Задачи и средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Учебная- методическое сопровождение программы по физической культуре в начальной школе

5. Учебная программа – основной документ по физическому воспитанию.
6. Планирование и контроль по физической культуре.
7. План-конспект урока физической культуры.
8. Методика обучения двигательным действиям в начальной школе.
9. Методика проведения гимнастических упражнений
10. Двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык.
11. Обучение гимнастическим упражнениям без предмета, с гимнастической палкой, скакалками, мячами, обручем.
12. Принципы составления комплексов ОРУ.
13. Организационно-методические указания при выполнении общеразвивающих упражнений школьниками.
14. Методика проведения строевых упражнений, строевые команды, перестроения
15. Основы легкой атлетики.
16. Различные виды бега. Упражнения бегуна.
17. Акробатические элементы. Прыжки, многоскоки.
18. Висы и упоры.
19. Лазание, перелезание, равновесие.
20. Кувырки, стойки.
21. Методика обучения легкоатлетическим и акробатическим упражнениям.
22. Понятие о спортивных и подвижных играх. Подвижные и спортивные игры в начальной школе.
23. Эстафеты и сюжетные подвижные игры.
24. Организация и методика проведения подвижных игр в начальной школе.
25. Инвентарь и руководство проведением подвижных игр.
26. Обучение плаванию младших школьников.
27. Дыхательные упражнения, стили плавания.
28. Методика проведения занятия по плаванию в начальной школе.
29. Виды и типы уроков физической культуры.
30. Методы проведения уроков.
31. Подготовительная, основная и заключительная части урока физической культуры.
32. Дозировка физической нагрузки в течение урока.
33. Показатели эффективности урока ФК: общая и моторная плотность урока.
34. Отличительные особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий.
35. Организация и проведение физкультминуток.
36. Комплекс упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе.
37. Виды внеклассной спортивно-оздоровительной работы.
38. Организация и руководство внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию в начальной школе
39. Методы диагностики физической подготовленности в начальной школе.
40. Планирование работы по физическому воспитанию с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерная тематика докладов:

1. Основные задачи, формы и методы методики физической культуры в начальной школе.
2. Сущность физической культуры
3. Методические особенности физического воспитания младших школьников.
4. Возрастные особенности младшего школьника. Сензитивные периоды его физического развития.
5. Содержание физической культуры в начальной школе.
6. Урок — основная форма организации учебного процесса по физической культуре в начальной школе. Требования к уроку согласно ФГОС.
7. Осуществление контроля в физической культуре младших школьников.
8. Методика проведения занятий по спортивным играм в начальной школе.
9. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе.
10. История олимпийских игр.
11. История движения «Готов к труду и обороне».
12. Методика формирования двигательного действия у младших школьников.
13. Методика формирования координационных способностей у младших школьников.

## 5.3. Оценочные средства

Примерный перечень вопросов для проведения собеседования

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Функции и виды физкультуры.
3. История физической культуры и спорта и Олимпийского движения.
4. Цели и задачи физического воспитания.
5. Физические качества человека. Основные средства и методы их развития.
6. Средства и формы физического воспитания.
7. Планирование в физическом воспитании. Виды документов по планированию.
8. Методика обучения физическим упражнениям в начальной школе. Методы и приемы обучения.
9. Методика обучения ОРУ без предметов. Комплексы ОРУ.
10. Методика обучения ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручем).
11. Методика обучения упражнениям для формирования осанки.

12. Методика обучения ходьбе и бегу. Специальные упражнения бегуна.
13. Методика обучения акробатическим упражнениям.
14. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
15. Методика проведения занятий по лыжной подготовке.
16. Методика обучения плаванию.
17. Методика обучения строевым упражнениям.
18. Методика проведения подвижных и спортивных игр в начальной школе.

Примерная тематика для выполнения творческих заданий

1. Урок как основная форма физического воспитания.
2. Структура урока физической культуры.
3. Дозировка физической нагрузки в ходе урока по физической культуре.
4. Показатели эффективности уроков по ФК (плотность, моторная плотность урока).
5. Формы, методы проведения урока по физической культуре.
6. Типы уроков по физической культуре.
7. Врачебный контроль в физическом воспитании. Медицинские группы учащихся для занятий по физической культуре.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы.
9. Методика проведения физкультминуток в начальной школе.
10. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Задачи, организация и формы работы.
11. Учет и диагностика уровня физической подготовленности школьников в начальной школе.
12. Обучение двигательным действиям в начальной школе.
13. Возрастные особенности физического воспитания школьников.

Примерный перечень вопросов для выполнения тестирования:

1. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется...
  - А. Скоростным индексом.
  - Б. Абсолютным запасом скорости способностей.
  - В. Коэффициентом проявления скоростных способностей.
  - Г. Скоростной выносливостью.
2. Отличительными признаками двигательного умения являются:
  - А. Слитность, автоматизированность, экономичность.
  - Б. Нестабильность, неустойчивость, излишние мышечные затраты.
  - В. Системность в движениях, автоматизированность, вариативность.
  - Г. Стабильность, экономичность, вариативность.
3. Выберите вид физической культуры, в процессе которого раскрываются возможности человека на предельном уровне.
  - А. Физическая рекреация.
  - Б. Спорт.
  - В. Физическое воспитание.
  - Г. Физическая реабилитация.
4. Выберите вариант, который нельзя отнести к внешним силам, действующим на тело во время движения.
  - А. Сила тяжести собственного тела.
  - Б. Сила реакции опоры.
  - В. Реактивные силы.
  - Г. Силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега).
5. Совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта – это \_\_\_\_\_
6. Расположите понятия по принципу от «частного к общему»:
  1. Физическое воспитание;
  2. Движение;
  3. Физическая культура;
  4. Физическое упражнение.
  - А. 2,4,1,3.
  - Б. 3,1,4,2.
  - В. 2,4,3,1.
7. Чем обусловлена индивидуальность техники физического упражнения?
  - А. Основой техники.
  - Б. Содержанием физического упражнения.
  - В. Основным (ведущим) звеном техники.
  - Г. Деталью техники.
8. Оптимальное количество станций для круговой тренировки:
  - А. 1-2
  - Б. 4-6
  - В. 10-12



9. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

- А. Принцип сознательности и активности.
- Б. Принцип доступности и индивидуализации.
- В. Принцип научности.
- Г. Принцип связи теории с практикой.

10. Общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения выделяют по признаку \_\_\_\_\_

11. Физическая нагрузка – это \_\_\_\_\_

12. Какой метод медицинского контроля чаще всего используется в течение тренировки:

- А. Электрокардиограмма
- Б. Измерение артериального давления
- В. Измерение пульса

13. Какие методы обучения относятся к общепедагогическим (подчеркните):

Наглядный, словесный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

14. Какие методы обучения физической культуре относятся к специфическим (подчеркните):

Наглядный, словесный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный

15. Динамический стереотип также можно определить, как...

- А. Безусловный рефлекс.
- Б. Двигательное умение.
- В. Двигательный навык.
- Г. Силовые компоненты техники упражнения.

16. Основным условием положительного переноса навыка является:

- А. Профессионализм педагога.
- Б. Наличие структурного сходства в основных фазах данных двигательных действий.
- В. Соблюдение принципа сознательности и активности.
- Г. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

17. Под методами физического воспитания понимают:

- А. Основные положения, раскрывающие содержание учебного процесса.
- Б. Руководящие положения, определяющие организационные формы урока.
- В. Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать
- Г. Способы применения физических упражнений.

18. Формирование знаний, двигательных умений и навыков относят к задачам:

- А. Воспитательным.
- Б. Образовательным.
- В. Оздоровительным.
- Г. Физического развития.

19. Махи, наклоны, повороты за счет собственных мышечных усилий развивают:

- А. Взрывную силу.
- Б. Чувство ритма.
- Г. Активную гибкость.
- Д. Пассивную гибкость.

20. На начальном этапе обучение движениям необходимо осуществлять:

- А. В подготовительной части занятия.
- Б. В начале основной части занятия.
- В. В конце основной части занятия.
- Г. В заключительной части занятия.

Ключ к тесту:

- 1. Г
- 2. Б
- 3. Б
- 4. В
- 5. Соревновательные упражнения
- 6. А
- 7. Г
- 8. Б
- 9. Б
- 10. Спортивной специализации
- 11. Мера воздействия физического упражнения на организм занимающихся
- 12. В
- 13. Наглядный, словесный
- 14. Метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный
- 15. В
- 16. Б

17.Г  
18.Б  
19.Г  
20.Б

#### Примерная тематика проектов

1. Формирование учебно-познавательного интереса к здоровому образу жизни в учебной деятельности младших школьников. Продукт: серия конспектов уроков физической культуры, направленных на формирование учебнопознавательного интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.
2. Режим дня младшего школьника как средство физического воспитания.  
Продукт: памятка для учащихся по составлению и соблюдению режима дня.
3. Взаимосвязь средств физического воспитания и их влияние на развитие личности младшего школьника. Продукт: методические рекомендации для учителей начальных классов, направленные на выявление взаимосвязи средств физического воспитания и развития личности младшего школьника.
4. Подвижные игры в учебной деятельности как средство физического развития и воспитания младших школьников.  
Продукт: сборник подвижных игр, направленных на решение задач физического развития и физического воспитания младших школьников.
5. Методы ведения урока физической культуры в начальной школе. Продукт: серия конспектов уроков физической культуры в начальной школе.
6. Формирование познавательной мотивации детей младшего школьного возраста к ведению здорового образа жизни.  
Продукт: методические рекомендации для учителей начальных классов по формированию познавательной мотивации детей младшего школьного возраста к ведению здорового образа жизни.
7. Разработка комплекса упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе. Продукт: сборник комплекса упражнений для проведения физкультминуток в начальной школе.
8. Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы. Продукт: серия конспектов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы.
9. Какие физические качества развиваются у детей младшего школьного возраста в ходе организации ритмической гимнастики на уроках физической культуры?  
Продукт: сборник упражнений / ритмической гимнастики для включения в структуру уроков физической культуры в начальной школе.
10. Организация динамических пауз в структуре уроков физической культуры на уровне начального общего образования.  
Продукт: сборник разработанных содержательных аспектов динамических пауз/ методические рекомендации по организации динамических пауз в структуре уроков физической культуры на уровне начального общего образования.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Доклад  
Собеседование  
Творческое задание  
Тестирование  
Защита проекта

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Дедулевич М. Н., Шишкина В. А.	Методика физического воспитания детей: учебник	Минск: РИПО, 2016	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463279">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463279</a>
Л1.2	Болманенкова Т. А.	Основы физического воспитания: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2020	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=571983</a>
Л1.3	Парыгина О. В.	Теория физической культуры и спорта: учебное пособие	Москва: Альтаир МГАВТ, 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682069">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682069</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
--	---------------------	----------	-------------------	--------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Костикина Н. М., Гаврикова О. Ю.	Педагогика физической культуры и спорта: учебник	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274610</a>
Л2.2	Манжелей И. В.	Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426946</a>
Л2.3	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Вольнская Е. В.	Физиология физического воспитания и спорта: тестовый контроль знаний: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян -Шанского, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576865">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576865</a>
Л3.2	Гамова С. Н.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения: методическое пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454166">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454166</a>
Л3.3	Шеенко Е. И., Юров В. В., Колтыгина Е. В., Чудоякова Е. Н.	Программирование учебно-воспитательного процесса в деятельности учителя физической культуры: учебно-методическое пособие	Москва: Директ- Медиа, 2022	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=686767">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=686767</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Э2	Педагогическая библиотека. <a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
Э3	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Э5	Открытый урок, Первое сентября <a href="https://urok.1sept.ru/primary-school">https://urok.1sept.ru/primary-school</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>

Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.1jur.ru/">https://www.1jur.ru/</a>
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
13	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

15	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Пр	Учебная мебель (столы и стулья) ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточной и итоговых контрольных мероприятий обучающемуся рекомендуется регулярно изучать каждую тему дисциплины, активно участвуя в аудиторных занятиях и в ходе реализации различных форм самостоятельной индивидуальной работы.

При проведении учебных занятий по дисциплине используются следующие образовательные технологии :

Лекция-визуализация – форма проведения лекционного занятия, в ходе которой активизация процесса обучения происходит за счет наглядности и проблемности изложения изучаемого материала, когда перед аудиторией ставятся различные проблемные задачи, вопросы, раскрываются противоречия, побуждающие совместно искать подходы к их решению.

Лекция с разбором конкретных ситуаций. Используя данную форму лекции преподаватель для обсуждения формулирует конкретную ситуацию. Изложение ситуации должно быть очень кратким, но содержать достаточную информацию для оценки характерного явления и обсуждения. Обсуждение ситуаций, как правило, происходит коллективно, задача преподавателя при этом - направить дискуссию в нужное русло. Важно, чтобы обсуждение ситуации закончилось анализом и необходимым выводом, который дает или обучающийся, или преподаватель (в зависимости от конкретных условий).

Лекция-диалог – предполагает передачу учебного содержания через серию вопросов, на которые обучающийся должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

На учебных практических занятиях обучающиеся сложные блоки информации, участвуют в письменном и устном опросе, выполняют практические и проектные задания, организуют и проводят круглые столы, дискуссии.

Семинар-диспут. Здесь инициатива обучающихся не ограничена конкретной узкой проблемой или проблемной ситуацией, а, наоборот предлагается обсудить либо процесс, либо условия с учетом комплексных позиций. В процессе диспута его участники высказывают различные суждения, точки зрения, оценки на те или иные события, проблемы.

Семинар-дебаты. Такая форма семинара предполагает четко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Это разновидность публичной дискуссии участников дебатов, направляющая на переубеждение в своей правоте третьей стороны, а не друг друга. Поэтому вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью получения определенного результата – сформировать у обучающихся положительное впечатление от собственной позиции.

Дебаты являются одной из эффективных педагогических технологий, позволяющих не только овладеть соответствующими изучаемой дисциплине навыками, но и способствующих развитию творческой активности личности, формирующих умение представлять и отстаивать свою позицию, навыки ораторского мастерства, умение вести толерантный диалог и

лидерские качества.

Метод проектов - предполагает решение проблемы, которая предусматривает использование разнообразных методов и средств обучения, а также интегрирование знаний и умений из различных областей знания. Данный метод относится к исследовательским, когда обучающийся проходит все этапы познания: от возникновения проблемной ситуации и ее первоначального анализа к поиску путей решения проблемы. Он позволяет формировать способности, позволяющие эффективно действовать в реальной профессиональной или жизненной ситуации, что позволяет обучающимся адаптироваться к изменяющимся условиям, гибко реагировать на вызовы, возникающие в ходе реальной профессиональной практики.

Проектная работа является формой деятельности, в которой возможно формирование способности к осуществлению ответственного выбора. Основные типы проектов, которые можно использовать в процессе обучения:

- исследовательский проект – структура приближена к формату научного исследования (доказательство актуальности темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, выдвижение гипотезы, обобщение результатов, выводы, обозначение новых проблем);
- творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры;
- учебно-познавательная деятельность обучающихся осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник и т.п.);
- информационный проект – учебно-познавательная деятельность с ярко выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации о каком-то объекте, ознакомление участников проекта с этой информацией, ее анализ и обобщение для презентации более широкой аудитории).

Самостоятельная работа обучающихся предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку обучающихся к каждому практическому занятию.

При изучении содержания дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся должна представлять единство трех взаимосвязанных форм:

- 1) внеаудиторная самостоятельная работа;
- 2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя;
- 3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

В процессе изучения дисциплины обучающимися предлагаются следующие виды самостоятельной работы:

Подготовка к практическим занятиям. Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

- 1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;
- 2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в лекциях, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана практического занятия. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции или учебного пособия. Уточнение надо осуществить при помощи справочной литературы (словари, энциклопедические издания и т.д.);
- 3) составление развернутого плана выступления, или проведения расчетов, решения задач, упражнений и т.д.

Работа с информационными компьютерными технологиями предполагает разработку преподавателем заданий с использованием Интернет-технологий. Подобные задания для самостоятельной работы могут быть направлены на:

- 1) поиск и обработку информации;
- 2) на организацию взаимодействия в сети;
- 3) выполнение проектов;

задания на поиск и обработку информации могут включать: написание реферата- обзора; анализ литературы и источников в сети на данную тему, их оценивание; написание своего варианта плана лекции; подготовку доклада; составление библиографического списка; ознакомление с профессиональными конференциями, анализ обсуждения актуальных проблем.

Написание рефератов и докладов. Реферат - это краткое изложение содержания научных трудов или литературных источников по определенной теме.

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы.

Реферат и доклад должны включать введение, главную часть и заключение. Во введении кратко излагается значение рассматриваемого вопроса в научном и учебном плане, применительно к теме занятия. Затем излагаются основные положения проблемы и делаются заключение и выводы. В конце работы дается подробный перечень литературных источников, которыми пользовался обучающийся при написании реферата или доклада.

Работа с литературой. Владение методическими приемами работы с литературой одна из важнейших задач обучающегося.

Работа с литературой включает следующие этапы:

1. Предварительное знакомство с содержанием.
2. Углубленное изучение текста с преследованием следующих целей: усвоить основные положения; усвоить фактический материал; логическое обоснование главной мысли и выводов.
3. Составление плана прочитанного текста. Это необходимо тогда, когда работа не конспектируется, но отдельные положения могут пригодиться на занятиях, при выполнении курсовых, выпускных квалификационных работ, для участия в научных исследованиях.
4. Составление тезисов.

