

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



**ПРАКТИКУМ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И  
НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили: начальное образование; робототехника

форма обучения: заочная

Балахнина Л.В. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили начальное образование, робототехника, форма обучения заочная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тюменского государственного университета: *Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников*[электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

Программа дисциплины базируется на современных сведениях и достижениях гуманитарных наук и призвана сформировать у будущих специалистов комплексные знания в области совершенствования двигательных умений и навыков у младших школьников. Программа «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников» отвечает требованиям профессиональной подготовки высококвалифицированных кадров для различных сфер педагогической деятельности.

**Цели дисциплины:** сформировать у студентов уровень естественнонаучных знаний, необходимый для преподавания курса «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников» в организации образования детей в соответствии с современными требованиями стандарта.

### **Задачи дисциплины:**

- получить представление о возрастных особенностях строения и функций детского организма (в рамках профессиональной деятельности педагога);
- раскрыть основные закономерности, которые лежат в основе сохранения и укрепления здоровья ребенка, поддержания его, высокой работоспособности во время разных видов учебной и трудовой деятельности;
- научить использовать гигиенические требования по организации учебно-воспитательной работы в рамках профессиональной деятельности педагога;
- подготовить будущего педагога для работы по воспитанию у учащихся творческого отношения к результатам профессиональной деятельности.

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина входит в блок Б.1 Дисциплины (модули), относится к блоку дисциплин по выбору вариативной части учебного плана ОП: способствует формированию у студентов общего представления в области строения и функционирования организма человека, процессов, протекающих в нем, механизмов деятельности организма на различных возрастных этапах ребенка.

Для освоения дисциплины «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников» обучающиеся используют знания, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Возрастные и анатомические особенности детей младшего школьного возраста», «Методическая работа в школьной образовательной».

Для освоения дисциплины студенты должны иметь знания о возрастных и анатомических особенностях детей, используемых в совершенствовании двигательных умений и навыков у школьников; об психологических и физиологических особенностях дошкольников; о различиях в формировании возрастных групп.

Знания, полученные студентами в процессе изучения дисциплины «Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков младших школьников», являются базой для дальнейшего прохождения педагогической и преддипломной практик, государственной итоговой аттестации.

Компетенции, формируемые данной дисциплиной, направлены на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с практико-ориентированной подготовкой.

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК – 6 готовность к обеспечению	Знает теоретические основы

охраны жизни и здоровья обучающихся	безопасности жизнедеятельности, методы защиты здоровья обучающихся
	Умеет выявлять основные опасности среды обитания и риск здоровья обучающихся
ПК-4 - способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Знает возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета
	Умеет формулировать задачи личностных, метапредметных предметных и результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		9
Общая трудоёмкость      зач. ед час.	3	3
	108	108
<b>Из них:</b>		
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	8	8
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>

## 3. Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Оценка за зачет может быть получена до процедуры его проведения путем набора рейтинговых баллов в семестре (от 61 и выше). Если студент не набрал необходимые баллы или желает получить более высокую оценку, то он допускается к зачету и сдает его путем устного ответа на теоретический вопрос, а также письменного выполнения задания по одному из вопросов к зачету. За устный ответ студент может получить от 0 до 20 баллов, за письменное задание также от 0 до 20 баллов, которые суммируются к текущему рейтингу студента. По общей сумме баллов выставляется окончательная оценка в соответствии со следующими критериями:

0-60 баллов – «не зачтено»;

61-100 баллов – «зачтено»

*Работа на лекции* оценивается от 0 до 0,5 баллов

0 баллов – студент отсутствовал;

0,5 балла – единичные комментарии без развернутой аргументации;

1 балл (поощрительный) – активное включение в обсуждение вопросов, аргументация ответов.

Проверка и оценивание заданий *на практических занятиях*.

Ответы на семинаре, собеседование по темам дисциплины. Сущность устного опроса заключается в том, что преподаватель ставит студентам вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя, таким образом, степень его усвоения. При устном опросе целесообразно расчленять изученный материал на отдельные смысловые части и по каждой из них задавать студентам вопросы.

Ответы на вопросы оцениваются преподавателем по шкале от 0 до 4 баллов:

- 0 баллов – отсутствие студента на занятии;
- 1 балл – присутствовал, но не проявлял активности;
- 2 балла – частично подготовлены вопросы и выполнены задания, вопросы изадания выполнены с ошибками;
- 3 балла - проявлена активность на занятии, есть отдельные замечания по подготовке вопросов, заданий к занятию;
- 4 балла – подготовлены все вопросы, выполнены задания, проявлена активность на занятии.

**Самостоятельная работа** оценивается от 0 до 4 баллов

- 0 баллов - невыполнение задания.
- 1 балл – материал полностью взят из Интернета, книг и т.д.
- 2 балла – отсутствие общей идеи, системы, частичное выполнение задания.
- 3 балла – схематичное, краткое выполнение задания без раскрытия существенных сторон, выполнение задания с несущественными 1-2 ошибками
- 4 балла - полное, безошибочное выполнение задания, проявлено творчество.

**Письменные работы.** Сущность данной формы текущего контроля в проверке и оценке знаний, умений и навыков студентов, а также их творческих способностей.

- Составление таблиц. Цель: обобщение большого по объему материала, выделение существенного и фиксация его для последующего воспроизведения. Создание таблиц является умственной деятельностью, благодаря которой материал осмысливается и остается в памяти на длительное время.

- Конспектирование первоисточников. Конспект состоит из основных теоретических положений, фактов, сущности экспериментов и т.п. Цель: научить студента выделять главное, существенное в видеолекции, осмысливать иллюстративный материал, кратко записывать и воспроизводить содержание.

В результате конспектирования совершенствуются способы познавательной деятельности, а учебный материал сохраняется в структурированной самостоятельной форме.

**Тестирование** является эффективной и объективной формой оценивания знаний, умений и навыков, позволяющей выявлять не только уровень учебных достижений, но и структуру знаний, степень ее отклонения от нормы по профилю ответов учащихся на тестовые задания. Тестовая работа оценивается от 0 до 3 баллов

- 0 баллов – 90% заданий выполнено неверно
- 1 балл – 2/3 заданий выполнено верно.
- 2 балла – 2/3 заданий выполнено верно.
- 3 балла – 95-100% заданий выполнено верно

При промежуточной аттестации обучающихся по зачету применяется система оценивания: «зачтено» и «не зачтено».

При выставлении оценки за зачет следует придерживаться следующих критериев:

- оценка «зачтено» выставляется в соответствии с критериями положительных оценок.
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который дает неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях; в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность

изложения; обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины (модулей); отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения; речь неграмотная; дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины (модулей), либо обучающийся отказывается от ответа или не предоставляет продукт, на основании которого выставляется зачет.

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1	Средства физического воспитания. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	15	2	-	-	-
2	Методика обучения детей упражнениям в бросании, метании.	15	2	-	-	-
3	Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании	16	2	-	-	-
4	Методика обучения детей различным видам ходьбы и бега. Методика обучения прыжкам детей. Подвижные игры.	16	-	2	-	-
5	Наблюдение и анализ занятий по физической культуре. Самостоятельное проектирование физкультурных занятий	16	-	2	-	-
6	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми. Физкультурные минутки. Физкультурные праздники и досуги	15	-	2	-	-
7	Режимные моменты. Закаливающие процедуры после дневного сна. Оздоровительная гимнастика в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием. Планирование по физическому воспитанию и развитию	15	-	2	-	-
	Итого	108	6	8		

##### 4.2. Содержание дисциплины по темам

#### **4.2.1. Лекционный курс**

**Тема 1: Средства физического воспитания. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.**

**Тема 2: Методика обучения детей упражнениям в бросании, метании.**

**Тема 3: Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании.**

#### **4.2.2. Планы семинарских занятий**

##### **Практическое занятие № 1**

**Тема: Методика обучения дошкольников различным видам ходьбы и бега. Методика обучения прыжкам детей младшего школьного возраста.**

##### **Подвижные игры.**

##### **План занятия.**

1. Ходьба как естественный способ передвижения ребенка. Виды и темпы ходьбы.
2. Развитие координации.
3. Упражнение в ходьбе.
4. Бег как циклическое, локомоторное движение.
5. Виды бега.
6. Методика обучения бегу детей младшего школьного возраста.
7. Формирование двигательных качеств.
8. Разработка комплекса упражнений по обучению ходьбе и бегу для разных возрастных групп.
9. Значение прыжков для развития ребенка.
  1. Виды прыжков.
  2. Прыжки в длину с места, методика обучения.
  3. Методика обучения прыжку в длину с разбега.
  4. Прыжок в высоту с места: прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышенность.
  5. Методика обучения прыжку в высоту с разбега.
6. Роль подвижных игр в развитии ребенка. Условия успешного проведения подвижных игр.
7. Подбор и планирование подвижных игр разных возрастных групп начальной школе.
8. Атрибуты игры.
9. Обучение элементам спортивных игр.
10. Методическая разработка подвижных игр для разных возрастных групп.

##### **Практическое занятие № 2**

**Тема: Наблюдение и анализ занятий по физической культуре. Самостоятельное проектирование физкультурных занятий**

##### **План занятия.**

Необходимость наблюдения и педагогического анализа занятий по физкультуре. Условия осуществления наблюдения. Педагогический анализ как один из видов методической работы. Схема педагогического анализа занятия. Моторная плотность как показатель эффективности физкультурного занятия. Проведение наблюдения и составление педагогического анализа физкультурного занятия в начальной школе

Проектирование физкультурных занятий: целеполагание, определение структуры и содержания занятия, выбор методов и форм выполнения физических упражнений, определение системы оценивания, педагогическая рефлексия. Осуществление проектирования физкультурных занятий для разных возрастных групп.

##### **Практическое занятие № 3**

**Тема: Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми. Физкультурные минутки**

### **План занятия.**

Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в начальной школе. Задачи утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики. Требования к проведению и методика проведения утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. Музыкальное сопровождение. Структура и содержание утренней гимнастики. Методы обучения физическим упражнениям. Разработка комплексов утренней гимнастики для разных возрастных групп.

Индивидуальная работа по развитию физических качеств детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС НОО. Разработка примерного индивидуального маршрута развития физических качеств. Требования к проведению, организация и методика проведения. Классификация физкультминуток: оздоровительные, спортивно-физкультурные, двигательные-речевые, когнитивные, креативные. Методическая разработка физкультурной минутки.

### **Практическое занятие № 4**

**Тема: Физкультурные праздники и досуги. Режимные моменты. Оздоровительная гимнастика в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием. Планирование по физическому воспитанию и развитию**

#### **План занятия.**

1. Задачи физкультурного досуга и физкультурных праздников. Содержание и составление программы физкультурного праздника: распределение обязанностей, подготовительная работа воспитателя с детьми, организация совместной работы с родителями, подготовка спортивного сооружения (площадки). Методическая разработка физкультурного праздника.

2. Режимные моменты в начальной школе. Закаливающие гигиенические процедуры. Методы закаливания. Принципы закаливания. Закаливающие водные процедуры. Дыхательные упражнения. Требования к организации закаливания детей с ОВЗ. Разработка комплекса дыхательных упражнений для разных возрастных групп.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием. Основные направления коррекционно-педагогической работы: утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, подвижные игры. Физкультурные занятия. Методические разработки разных видов оздоровительной гимнастики.

3. Задачи физического воспитания ребенка в начальной школе. Этапы обучения и принципы планирования. Факторы, влияющие на планирование двигательного материала. Общий годовой план, планы-графики для разных возрастных групп в начальной школе, календарный план. Планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию. Планирование индивидуальной работы, разработка рекомендаций для родителей. Составление плана-графика по физическому воспитанию детей разных возрастных групп в начальной школе. Разработка плана-конспекта физкультурного занятия.

*Проверка и оценивание заданий на практических занятиях.*

Ответы на семинаре, собеседование по темам дисциплины. Сущность устного опроса заключается в том, что преподаватель ставит студентам вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя, таким образом, степень его усвоения. При устном опросе целесообразно расчленять изученный материал на отдельные смысловые части и по каждой из них задавать студентам вопросы.

#### **4.2.4. Образцы средств для проведения текущего контроля**



## **Письменное практическое задание №1**

### **Тема «Режимные моменты. Закаливающие процедуры в начальной школе»**

Составить опорный конспект: Систематическая разработка конспектов режимных моментов, утренней гимнастики, занятия по физической культуре, праздников и развлечений, закаливающих процедур после дневного сна, дней здоровья в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием.

Конспектирование работ выполняется письменно. Цель: научить студента выделять главное, существенное осмысливать иллюстративный материал, кратко записывать и воспроизводить содержание. В результате конспектирования совершенствуются способы познавательной деятельности, а учебный материал сохраняется в структурированной самостоятельной форме.

К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.

Литература:

- Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие для практических занятий / А. Г. Сетко, М. М. Мокеева, В. А. Чернов [и др.] ; под редакцией А. Г. Сетко. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. — 100 с. — ISBN 978-5-91924-031-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21835.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

- Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## **Письменное практическое задание №2**

### **Тема «Оздоровительная гимнастика в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием»**

Составить опорный конспект: Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием (дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация, мануальная гимнастика, упражнения для глаз).

Конспектирование работ выполняется письменно. Цель: научить студента выделять главное, существенное осмысливать иллюстративный материал, кратко записывать и воспроизводить содержание. В результате конспектирования совершенствуются способы познавательной деятельности, а учебный материал сохраняется в структурированной самостоятельной форме.

К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.

Литература:

- Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие для практических занятий / А. Г. Сетко, М. М. Мокеева, В. А. Чернов [и др.] ; под редакцией А. Г. Сетко. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. — 100 с. — ISBN 978-5-91924-031-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21835.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

- Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. —

### **Письменное практическое задание №3**

#### **Тема «Планирование по физическому воспитанию и развитию»**

Практическое задание № 1: Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием.

Практическое задание № 2: Проектирование физкультурных занятий. Занятие должно носить коллективный характер, с раздачей ролей участникам, с организацией предметно-пространственной среды.

Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта выполнения и оформления результата практической деятельности. При оценивании работы учитывается полнота и глубина представленного мероприятия, правильность выбора методики, соответствие его технике физических упражнений и возрастным психофизиологическим характеристикам детей.

*Тестирование* является эффективной и объективной формой оценивания знаний, умений и навыков, позволяющей выявлять не только уровень учебных достижений, но и структуру знаний, степень ее отклонения от нормы по профилю ответов учащихся на тестовые задания.

#### **Тестовые задания**

##### **Итоговое тестирование по разделам:**

**«Средства физического воспитания. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения»**

**«Методика обучения детей в начальной школе упражнениям в бросании, метании»**

**«Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании»**

**«Методика обучения дошкольников различным видам ходьбы и бега»**

**«Методика обучения прыжкам детей в начальной школе. Подвижные игры»**

**Раздел «Наблюдение и анализ занятий по физической культуре. Самостоятельное проектирование физкультурных занятий»**

#### **1. Время празднования Игры Олимпиады ?**

- а. Зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

#### **2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...**

- а. 1923 г.
- б. 1924 г.
- в. 1925 г.
- г. 1926 г.

#### **3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...**

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортинад'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

#### **4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...**

- а. Пьера де Кубертена.
- б. Людвиг Гутмана.

в. Алексея Бутовского.

г. Жака Рогге.

**5. Не является олимпийским видом спорта ...**

а. Бадминтон.

б. Конный спорт.

в. Регби.

г. Тейквондо.

**6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...**

а. Аргентина.

б. Бразилия.

в. Германия.

г. Италия.

**7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...**

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

**8. Под физическим развитием понимается...**

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:**

а. Физическое упражнение.

б. Гигиенические средства.

в. Фармакологические средства.

г. Природные факторы.

**10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?**

а. Соревновательный.

б. Словесный.

в. Игровой.

г. Метод строго регламентированного упражнения.

**11.... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.**

а. Физическое упражнение.

б. Спортивный результат.

в. Двигательное умение.

г. Двигательный навык.

**12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.**

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

**13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?**

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

**14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками**

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

**15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?**

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

**16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.**

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

**17. Сложнокоординационный вид спорта:**

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

**18. Ациклический вид спорта:**

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

**19. Циклический вид спорта:**

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

**20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)**

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.

в. 24 часа.

г. 68 часов.

21. – это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...

23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...

24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

25. Боковое искривление позвоночника – это ...

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...

27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

29. Стибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

## 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Средства физического воспитания. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	Работа с литературой и конспектирование педагогических работ по учебной теме предполагает самостоятельное прочтение. С указанием основных групп строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания; методики обучения строевым упражнениям; использованием строевых упражнений на праздниках и повседневной жизни детей; игр на построение и перестроение. Конспектирование работ выполняется письменно. Цель: научить студента выделять главное, существенное осмысливать иллюстративный материал, кратко записывать и воспроизводить содержание. В результате конспектирования совершенствуются способы познавательной деятельности, а учебный материал сохраняется в структурированной самостоятельной форме. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.
2	Методика обучения детей в начальной школе упражнениям в бросании, метании	Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей (Бросание и метание как основные виды движения. Виды, способы, техника бросания и метания; подготовительные и подводящие к метанию упражнения. Примерные упражнения в бросании и

		<p>метании по возрастным группа. Подвижные и спортивные игры с мячом).</p> <p>Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы.</p> <p>При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.</p>
3	Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании	<p>Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей (Способы ползания. Виды лазания: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, веревочной лесенке, канату).</p> <p>Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы.</p> <p>При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.</p>
4	Методика обучения различным видам ходьбы и бега	<p>Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей (Темпы ходьбы. Виды ходьбы. Развитие координации. Упражнение в ходьбе. Бег как циклическое, локомоторное движение. Виды бега. Методика обучения бегу детей различных возрастных групп. Формирование двигательных качеств).</p> <p>Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы.</p> <p>При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.</p>
5	Методика обучения прыжкам детей в начальной школе. Подвижные игры	<p>Проектирование физкультурных занятий: целеполагание, определение структуры и содержания занятия, выбор методов и форм выполнения физических упражнений, определение системы оценивания, педагогическая рефлексия.</p> <p>Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы.</p> <p>При оценивании работы учитывается возраст</p>

		участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.
6	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми	Составление программы физкультурного праздника. Методика проведения физкультурного праздника. Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы. При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.
7	Режимные моменты. Закаливающие процедуры в начальной школе. Оздоровительная гимнастика в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием	Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием (дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация, мануальная гимнастика, упражнения для глаз). Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы. При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.
8	Планирование по физическому воспитанию и развитию	Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием. Проектирование физкультурных занятий. Занятие должно носить коллективный характер, с раздачей ролей участникам, с организацией предметно-пространственной среды. Выполнение работы предполагает осмысление студентом определённого аспекта разработки и выполнения комплексов упражнений для определенной возрастной группы. При оценивании работы учитывается возраст участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма промежуточной аттестации – зачет. Процедура оценивания по бальной системе или производится в форме устного ответа на вопросы (дополнительно преподаватель может предложить выполнение практического задания) по дисциплине и по результатам выполнения заданий текущего контроля.

## Вопросы к зачету

1. Ходьба как циклическое движение, естественный способ передвижения ребенка.
2. Виды ходьбы. Темпы ходьбы. Развитие координации. Упражнение в ходьбе.
3. Бег как циклическое, локомоторное движение.
4. Виды бега. Методика обучения бегу детей различных возрастных групп. Формирование двигательных качеств.
5. Прыжок как движение ациклического типа. Значение прыжков для развития ребенка.
6. Виды прыжков. Прыжки в длину с места, методика обучения.
7. Методика обучения прыжку в длину с разбега. Прыжок в высоту с места: прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышенность.
8. Методика обучения прыжку в высоту с разбега.
9. Роль подвижных игр в развитии ребенка.
10. Условия успешного проведения подвижных игр.
11. Подбор и планирование подвижных игр разных возрастных групп. Атрибуты игры.
12. Необходимость наблюдения и педагогического анализа занятий по физкультуре. Условия осуществления наблюдения.
13. Педагогический анализ как один из видов методической работы.
14. Схема педагогического анализа занятия.
15. Моторная плотность как показатель эффективности физкультурного занятия.
16. Проектирование физкультурных занятий: целеполагание, определение структуры и содержания занятия, выбор методов и форм выполнения физических упражнений, определение системы оценивания, педагогическая рефлексия.
  17. Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в начальной школе
18. Задачи утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики.
19. Требования к проведению и методика проведения утренней гимнастики для детей разных возрастных групп. Музыкальное сопровождение.
20. Структура и содержание утренней гимнастики.
21. Методы обучения физическим упражнениям.
22. Индивидуальная работа по развитию физических качеств детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС НОО.
23. Индивидуальный маршрут развития физических качеств.
24. Физминутки – физические кратковременные упражнения.
25. Требования к проведению, организация и методика проведения. Классификация физкультминуток.
26. Физкультурные досуги и праздники как формы активного отдыха дошкольников. Задачи физкультурного досуга.
27. Содержание и составление программы физкультурного праздника.
28. Методика проведения физкультурного праздника.
29. Режимные моменты в начальной школе
30. Закаливающие гигиенические процедуры после дневного сна в начальной школе
31. Методы закаливания. Принципы закаливания. Закаливающие водные процедуры.
32. Дыхательные упражнения.
33. Требования к организации закаливания детей с ОВЗ.
  34. Задачи физического воспитания ребенка в начальной школе
35. Этапы обучения и принципы планирования.
36. Циклическое планирование.
37. Факторы, влияющие на планирование двигательного материала.
38. Общий годовой план, планы-графики для разных возрастных групп, календарный план.
39. Планы-конспекты физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижной игры и других форм работы по физическому воспитанию.
40. Планирование индивидуальной работы, разработка рекомендаций для родителей.
41. Физическое воспитание: основные понятия. Средства физического воспитания.
42. Гигиенические факторы: режим, питание, общественная и личная гигиена.



43. Физические упражнения: содержание и форма.
44. Оздоровительные силы природы. Специфические средства физического воспитания.
45. Цели, задачи и принципы физического воспитания.
46. Методы физического воспитания. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры.
47. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.
48. Обучение строевым упражнениям. Использование строевых упражнений на праздниках и повседневной жизни детей.
49. Игры на построение и перестроение. Разработка системы строевых упражнений для разных возрастных групп.
50. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.
51. Обучение строевым упражнениям. Использование строевых упражнений на праздниках и повседневной жизни детей.
52. Игры на построение и перестроение. Разработка системы строевых упражнений для разных возрастных групп.
53. Виды, способы, техника бросания и метания; подготовительные и подводящие к метанию упражнения.
54. Разработка комплекса упражнений в бросании и метании по возрастным группам. «Мяч в игре»: подвижные и спортивные игры с мячом.
55. Способы ползания. Виды лазания: подлезание, перелезание, пролезание, ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной плоскости (на полу, на гимнастической скамейке), лазание по вертикальной (гимнастической) стенке, веревочной лесенке, канату.
56. Разработка комплекса упражнения в ползании и лазании для различных возрастных групп.
57. Ходьба как естественный способ передвижения ребенка. Виды и темпы ходьбы. Развитие координации. Упражнение в ходьбе. Бег как циклическое, локомоторное движение. Виды бега.
58. Методика обучения бегу детей различных возрастных групп. Формирование двигательных качеств.
59. Разработка комплекса упражнений по обучению ходьбе и бегу для разных возрастных групп.
60. Значение прыжков для развития ребенка. Виды прыжков. Прыжки в длину с места, методика обучения.
61. Методика обучения прыжку в длину с разбега. Прыжок в высоту с места: прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышенность.
62. Методика обучения прыжку в высоту с разбега.
63. Роль подвижных игр в развитии ребенка. Условия успешного проведения подвижных игр.
64. Подбор и планирование подвижных игр разных возрастных групп. Атрибуты игры. Обучение элементам спортивных игр.
65. Методическая разработка подвижных игр для разных возрастных групп.
66. Необходимость наблюдения и педагогического анализа занятий по физкультуре. Условия осуществления наблюдения.
67. Педагогический анализ как один из видов методической работы. Схема педагогического анализа занятия.
68. Моторная плотность как показатель эффективности физкультурного занятия.
69. Проведение наблюдения и составление педагогического анализа физкультурного занятия в начальной школе.
70. Проектирование физкультурных занятий: целеполагание, определение структуры и содержания занятия, выбор методов и форм выполнения физических упражнений, определение системы оценивания, педагогическая рефлексия.

71. Осуществление проектирования физкультурных занятий для разных возрастных групп.

## 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1	ОПК – 6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает теоретические основы безопасности жизнедеятельности, методы защиты здоровья обучающихся	Семинарские занятия, практическая работа. Тестирование. Вопросы к зачету.	Знает правила охраны жизни и здоровья обучающихся
		Умеет выявлять основные опасности среды обитания и риск здоровья обучающихся		Умеет реализовывать приемы и способы средств защиты жизни и здоровья обучающихся
2	ПК-4 - способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Знает возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных предметных и результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Семинарские занятия, практическая работа. Тестирование. Вопросы к зачету.	Знает возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных предметных и результатов обучения
		Умеет формулировать задачи личностных, метапредметных предметных и результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета		Умеет использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература:

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. Н. Шебеко. — Минск : Вышэйшая школа, 2013. — 288 с. — ISBN 978-985-06-2345-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35552.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие для практических занятий / А. Г. Сетко, М. М. Мокеева, В. А. Чернов [и др.] ; под редакцией А. Г. Сетко. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2012. — 100 с. — ISBN 978-5-91924-031-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/21835.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрухина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

### **7.3. Интернет-ресурсы: отсутствуют**

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>
5. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/> (только в филиале)
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/> (полное использование только в филиале)
7. Ивис - <https://dlib.eastview.com/>
8. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Бесплатное и условно-бесплатное программное обеспечение, установленное в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox.

Лицензионное программное обеспечение, установленное в аудиториях: Microsoft Office 2007.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мультимедийные аудитории, укомплектованные таким оборудованием, как проектор, документ камера, проекционный экран.
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза.
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, для реализации данной дисциплины не предусмотрены.