

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.



**СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Балахнина Л.В. Семейное физическое воспитание. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили физическая культура; безопасность жизнедеятельности, дополнительное образование, форма обучения очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тюменского государственного университета: Семейное физическое воспитание [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/#>

## 1. Пояснительная записка

**Цели дисциплины:** сформировать у студентов способность осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

**Задачи дисциплины:**

- получить представление о возрастных особенностях строения и функций детского организма (в рамках профессиональной деятельности педагога);
- раскрыть роль семьи в физическом воспитании ребёнка, сохранения и укрепления здоровья ребенка, поддержания его высокой работоспособности;
- подготовить будущего педагога для работы по воспитанию у учащихся творческого отношения к результатам профессиональной деятельности.

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Семейное физическое воспитание» обучающиеся используют знания, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и здоровый образ жизни», «Физическая культура», «Психология».

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

Знания, полученные студентами в процессе изучения дисциплины «Физическое воспитание дошкольников», 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)
ПК -1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		19	
Общая трудоёмкость	зач. ед	5	5
	час.	180	180
Из них:			

<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>64</b>	<b>24</b>	
Лекции	<b>32</b>	<b>32</b>	
Практические занятия	<b>32</b>	<b>32</b>	
Лабораторные / практические занятия по подгруппам	-	-	
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		<b>экзамен</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:

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- 61-75 баллов – «удовлетворительно»;
- 76-90 баллов – «хорошо»;
- 91-100 баллов – «отлично».

**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 и задания 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 выставлении оценки за устный *зачет с оценкой* следует придерживаться следующих критериев:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который дает полный, развернутый ответ на поставленный вопрос с использованием информации, почерпнутой из дополнительной литературы, показывает совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющуюся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; раскрывает основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; ответ формулируется в научных терминах, излагается литературным языком, характеризуется логичностью, доказательностью, демонстрирует авторскую позицию обучающегося; могут быть допущены недочеты в определении понятий или др., исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа;

- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, который дает полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, раскрывает основные положения темы; показывает умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; ответ излагается литературным языком в научных терминах; в ответе допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который дает недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; допускает ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, которые затрудняется исправить самостоятельно; не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя; речевое оформление ответа требует поправок, коррекции.

#### 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.	4	2	2	-	-
2	Методика обучения детей упражнениям в бросании, метании.	8	4	4	-	-
3	Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании	12	6	6	-	-
4	Методика обучения детей различным видам ходьбы и бега. Методика обучения прыжкам детей. Подвижные игры.	8	4	4	-	-
5	Наблюдение и анализ занятий по физической культуре. Самостоятельное проектирование физкультурных занятий	12	6	6	-	-
6	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми Физкультурные минутки. Физкультурные праздники и досуги	8	4	4	-	-
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	12	6	6	-	-
		64	32	32		

#### 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.

Тема 4: Методика обучения детей различным видам ходьбы и бега. Методика обучения прыжкам детей. Подвижные игры.

Тема 5: Наблюдение и анализ занятий по физической культуре. Самостоятельное проектирование физкультурных занятий

Тема 6: 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.

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

##### **Практическое занятие № 1**

##### **Тема. Методика обучения детей раннего и дошкольного возраста упражнениям в бросании, метании.**

###### **План занятия**

1. Виды, способы, техника бросания и метания; подготовительные и подводящие к метанию упражнения.
2. Разработка комплекса упражнений в бросании и метании по возрастным группам. «Мяч в игре»: подвижные и спортивные игры с мячом.

##### **Практическое занятие № 2**

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

###### **План занятия**

1. Способы ползания.
2. 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.
3. Разработка комплекса упражнения в ползании и лазании для различных возрастных групп.

##### **Практическое занятие № 3**

##### **Тема: Методика обучения дошкольников различным видам ходьбы и бега.**

###### **План занятия**

1. Ходьба как естественный способ передвижения ребенка.
2. Виды и темпы ходьбы.
3. Развитие координации.
4. Упражнение в ходьбе.
5. Бег как циклическое, локомоторное движение.
6. Виды бега.
7. Методика обучения бегу детей различных возрастных групп.
8. Формирование двигательных качеств.
9. Разработка комплекса упражнений по обучению ходьбе и бегу для разных возрастных групп.

##### **Практическое занятие № 4**

##### **Тема: Методика обучения прыжкам детей раннего и дошкольного возраста.**

###### **План занятия**

1. Значение прыжков для развития ребенка.
2. Виды прыжков.
3. Прыжки в длину с места, методика обучения.
4. Методика обучения прыжку в длину с разбега.
5. Прыжок в высоту с места: прыжки со скакалкой, впрыгивание на возвышенность.
6. Методика обучения прыжку в высоту с разбега.

##### **Практическое занятие № 5**

##### **Тема: Подвижные игры.**

### **План занятия**

1. Роль подвижных игр в развитии ребенка.
2. Условия успешного проведения подвижных игр.
3. Подбор и планирование подвижных игр разных возрастных групп.
4. Атрибуты игры.
5. Обучение элементам спортивных игр.
6. Методическая разработка подвижных игр для разных возрастных групп.

### **Практическое занятие № 6**

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

### **План занятия**

1. Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду.
2. Задачи утренней гимнастики. Виды утренней гимнастики.
3. Требования к проведению и методика проведения утренней гимнастики для детей разных возрастных групп.
4. Музыкальное сопровождение.
5. Структура и содержание утренней гимнастики.
6. Методы обучения физическим упражнениям.
7. Разработка комплексов утренней гимнастики для разных возрастных групп.
8. Индивидуальная работа по развитию физических качеств детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС.

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.

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.

*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 после дневного сна»**

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 сохраненным 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:

1. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 508 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013905-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617> . – Режим доступа: по подписке.
2. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно-методическое пособие / Т.Н. Ле-ван. — М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-040-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/952297>. – Режим доступа: по подписке.

### **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:

1. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 508 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013905-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617> . – Режим доступа: по подписке.
2. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно-методическое пособие / Т.Н. Ле-ван. — М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-040-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/952297>. – Режим доступа: по подписке.

### **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 раннего и дошкольного возраста упражнениям в бросании, метании»

«Методика обучения детей упражнениям в ползании и лазании»

«Методика обучения дошкольников различным видам ходьбы и бега»

«Методика обучения прыжкам детей раннего и дошкольного возраста. 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 Кортина д'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.
- б. **Большее 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	<p>Работа с литературой и конспектирование педагогических работ по учебной теме предполагает самостоятельное прочтение. С указанием основных группых 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.</p> <p>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.</p> <p>К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность.</p>
2	Методика обучения детей раннего и дошкольного возраста упражнениям в бросании, метании	<p>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 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 дошкольников 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 раннего и дошкольного возраста. 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 участников мероприятия и методика выполнения представленной работы, правильность выбранного материала, соответствие его возрастным психофизиологическим характеристикам ребенка.</p>
6	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми	<p>Составление программы физкультурного праздника. Методика проведения физкультурного праздника.</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>
7	<p>Режимные моменты. Закаливающие процедуры после дневного сна. Оздоровительная гимнастика в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием</p>	<p>Разработка комплекса оздоровительной гимнастики в группах детей с ограниченными возможностями здоровья и с сохранным развитием (дыхательная гимнастика, самомассаж, релаксация, мануальная гимнастика, упражнения для глаз).</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>
8	<p>Планирование по физическому воспитанию и развитию</p>	<p>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.</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>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой. 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 экзамену

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 ДОД.
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.
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 ДОД.
30. Закаливающие гигиенические процедуры после дневного сна в ДОД.
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 ДОД.
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 ДОД.
  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.

### **Практические задания к экзамену**

- 1.Продемонстрировать различные виды ходьбы и бега на основе имитационных образов для младших дошкольников.
- 2.Продемонстрировать различные виды ходьбы и бега для старших дошкольников.
- 3.Продемонстрировать разные виды перестроений.
- 4.Провести комплекс ОРУ для детей 1-3лет на основе имитационных образов.
- 5.Провести комплекс ОРУ для детей 4-5лет с платочками.

6. Провести комплекс ОРУ для детей 5-6 лет с мячами.
7. Провести комплекс ОРУ для детей 6-7 лет в парах.
9. Провести комплекс дыхательных упражнений.
10. Провести физкультурное занятие в форме круговой тренировки.
11. Провести физкультурное занятие в игровой форме.
12. Провести две подвижные игры (П/И) сюжетного характера для детей младшего дошкольного возраста.
13. Продемонстрировать 5 физкультминуток для разных видов занятий (развитие речи, математика, природа, изо, ознакомление с окружающим).
14. Провести три П/И для детей среднего дошкольного возраста.
15. Провести 3 игры-соревнования с использованием физкультурного оборудования.
16. Продемонстрировать систему подготовительных упражнений для обучения дошкольников элементам игры в баскетбол.
17. Провести П/И с математическим содержанием.
18. Провести три П/И для старших дошкольников.

## 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	ПК -1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Семинарские занятия, практическая работа, письменные задания, тесты. Самостоятельная работа, конспектирование.	Знает основные средства и методы физического воспитания
		Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Вопросы к зачету.	Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература:

- 7.2. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 508 с. — (Практическая педагогика). - ISBN 978-5-16-013803-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1214595> . — Режим доступа: по подписке.

### 7.3. Дополнительная литература:

1. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

ИНФРА-М, 2020. — 508 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013905-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617> . – Режим доступа: по подписке.

2. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно-методическое пособие / Т.Н. Ле-ван. — М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2018. — 224 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-040-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/952297>. – Режим доступа: по подписке.

### **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)**

Для проведения занятий лекционного типа предлагается оборудование и учебно-наглядные пособия: графические плакаты, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, спортивная лестница, графические плакаты.

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы бакалавриата, включает в себя аудиторию, оснащенную лабораторным оборудованием: скакалки, гимнастические палки, спортивная лестница, обручи, мячи, скакалки. Для всех видов физических упражнений в наличии учебные наглядные пособия с последовательностью выполнения.

Для подготовки к самостоятельной работе и практическим занятиям обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.**

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

**Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24** на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет