Министерство образования Самарской области
АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ директора
ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ
от 09.02.2024г. №006/22/с
К.А. Воробьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «МДК.03.01 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»,

Очная форма обучения	
Курс	**4**
Семестр	**7**
Объем в часах всего	**32**
в т.ч.: лекции	**16**
практические занятия	**14**
лабораторные занятия	**-**
самостоятельная работа	**2**
консультации	**-**
Экзамен	**-**
Зачет	**-**
Зачет с оценкой	**7**

Тольятти, 2024г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**9**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**24**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МДК.03.01 Теория и методика физического воспитания в общеобразовательной школе»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «МДК.03.01 Теория и методика физического воспитания в общеобразовательной школе» относится к вариативной части профессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	З.07.01	Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся	У.07.01	Контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
		З.07.02	Правила эксплуатации оборудования и технических средств обучения	У.07.02	Планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	З.08.01	Характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств контроля и оценивания освоения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта	У.08.01	Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом
		З.08.02	Основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта	У.08.02	Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом задач дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей)

ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.туры и спорта	З.3.2.01	Технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	У.3.2.01	Определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся
		З.3.2.02	Содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания	У.3.2.02	Находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы), осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно)
		З.3.2.03	Средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта	У.3.2.03	Понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей), определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам	З.3.5.01	Требования к набору и комплектованию групп обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам	У.3.3.01	Осуществлять набор и комплектовать группы обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	
Курс/семестр	4 курс (7 семестр)	
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32	
в т. ч.:		
Лекции	16	
Практические занятия	14	
Лабораторные занятия	-	
Консультации	-	
Самостоятельная работа	2	
Курсовая работа	-	
в т.ч. в форме практической подготовки	14	
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	-	
Промежуточная аттестация	-	
Форма контроля	Зачет с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения				очная форма обучения	
1	*2*	**3**	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Теория и методика физического воспитания							
Тема 1.1 Организация и проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	**Содержание**			*ОК 8*			
	1. Теория и методика физического воспитания в общеобразовательных школах, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания. Классификация форм занятий в физическом воспитании. Оздоровительная направленность занятий как важнейший принцип системы физического воспитания. Задачи, средства и принципы оздоровительной тренировки.	2			З.08.01 У.08.01 З.08.02 У.08.02		
	2. Требования к современному уроку. Правила определения задач урока. Содержание урока. Структура урока и определяющие ее факторы. Типы уроков. Организация и методические основы проведения урока ФК. Методы организации деятельности занимающихся на уроке. Выбор места преподавателя. Методическая подготовка преподавателя к уроку.	2					
	3. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Особенности обучения детей различного школьного возраста двигательным действиям. Особенности воспитания физических способностей.	2					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие №1. Проведение учебных занятий с использованием различных форм, методов, средств и приемов организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), электронных образовательных и информационных ресурсов)					4	
	Содержание			*ОК 7*	З.07.01 У.07.01 З.07.02 У.07.02		
	1. Требования к обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся. Способы и приёмы предупреждения травматизма, приёмы страховки и самостраховки на учебных занятиях при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.	2					

Тема 1.2 Педагогический контроль и учет на учебных занятиях по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	**Содержание**			*ПК 3.2*	З.3.2.03 У.3.2.03		
	1. Средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.	2					
	Содержание			*ПК 3.2*	З.3.2.01 У.3.2.01 З.3.2.02 У.3.2.02		
	1. Значение педагогического контроля. Виды педагогического контроля. Характеристики и возможности применения различных форм, методов и средств педагогического контроля в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе.	2					
	2. Методика проведения хронометрирования, пульсометрии, контрольных испытаний, педагогического наблюдения и анализа урока.	2					
	3. Планирование и контроль в физическом воспитании.	1					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие №2. Определение плотности урока ФК. Разработка рекомендаций. Определение физической нагрузки на уроке. Разработка рекомендаций.					4	
	Практическое занятие №3. Наблюдение за обучающимися, анализ и интерпретация результатов педагогического контроля и диагностики с учетом задач и особенностей программы и обучающихся с использованием контрольно-измерительных приборов.					4	
Тема 1.3 Набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	**Содержание**			*ПК 3.5*	З.3.5.01 У.3.5.01		
	1. Критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта. Контрольные упражнения для определения уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.	1					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие №4. Подготовка и представление информационных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта при проведении мероприятий по привлечению обучающихся.					2	
Всего:		**16**				***14***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518258 (дата обращения: 09.03.2023).

3.3.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — URL : https://urait.ru/bcode/520487

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : https://urait.ru/bcode/515160

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16290-5. — URL : https://urait.ru/bcode/530743

4. Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры : Учебник / Л.П. Матвеев — Москва : Спорт, 2021. — 518 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — URL: https://book.ru/book/940019 (дата обращения: 14.04.2023). — Текст : электронный.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Асадема, 2004. - 480 с.

3.3.3. Рекомендуемая литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Асадема, 2004. - 480 с.

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Теория и методика физического воспитания: общедоступная электронная библиотека https://urait.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Организация и проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Посещение занятий	З.07.01 У.07.01 З.07.02 У.07.02 З.08.01 У.08.01 З.08.02 У.08.02	Опрос	7	14
	Контроль результатов освоения		Тестирование	13	20
Педагогический контроль и учет на учебных занятиях по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Посещение занятий	З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	7	14
	Контроль результатов освоения		Тестирование	13	20
Набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Посещение занятий	З.3.5.01 У.3.5.01	Опрос	6	12
	Контроль результатов освоения		Тестирование	14	20
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Структура учебного занятия. Организация и методические основы проведения учебного занятия.
2. Содержание учебного занятия.
3. Формы занятий. Особенности методической подготовки к занятиям различного типа.
4. Современные требования к учебным занятиям.
5. Подготовка к проведению учебного занятия: двигательная, речевая, методическая.
6. Виды педагогического контроля при проведении учебного занятия.
7. Методика проведения хронометрирования.
8. Общая плотность урока. Факторы, влияющие на снижение показателя общей плотности урока.
9. Моторная (двигательная) плотность урока. Факторы, от которых зависит показатель моторной плотности урока.
10. Методика проведения контрольных испытаний.
11. Методика проведения пульсометрии.
12. Правила нормирования физических нагрузок школьников различного возраста.
13. Методика проведения педагогического наблюдения и анализа урока.
14. Мониторинг физического развития и физической подготовленности занимающихся.
15. Значение, задачи планирования.
16. Требования к планированию в физическом воспитании.
17. Методическая последовательность планирования.
18. Документы планирования учебной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Их краткая характеристика.
19. Методика планирования оздоровительной тренировки.
20. Особенности современных подходов и педагогических технологий в области физической культуры.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Тесты

ВАРИАНТ 1

1. В школьном возрасте использование большого разнообразия физических упражнений базируется на основе положений, которые отражены в *общих принципах* отечественной системы физического воспитания. Укажите эти принципы среди нижеприведенных:

1) принцип всестороннего развития личности, принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип оздоровительной направленности;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

2. Под двигательной активностью понимают:

1) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;

3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;

4) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

3. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс:

1) незначительно увеличивается;
2) значительно увеличивается;
3) остается без изменения;
4) все более уменьшается.

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

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2) урок физической культуры;
3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час);
4) секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

5. В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:

1) 3-4 с;
2) 6-8 с;
3) 15 с;
4) 20-25 с.

6. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:

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

7. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо ограничивать или исключать:

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

8. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является *акцент* на решение:

1) оздоровительных задач;
2) образовательных задач;
3) воспитательных задач;
4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

9. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

1) активной и пассивной гибкости;
2) максимальной частоты движений;
3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
4) простой и сложной двигательной реакции.

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

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

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

1) физической нагрузкой;
2) интенсивностью физической нагрузки;
3) моторной плотностью урока;
4) общей плотностью урока.

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

1) группой общей физической подготовки;
2) физкультурной группой;
3) средней медицинской группой;
4) подготовительной медицинской группой.

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

1) 15-18 мин;
2) 20 мин;
3) 25—30 мин;
4) 35 мин.

14. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня («оздоровительный час на свежем воздухе»);
3) урок физической культуры;
4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

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

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

Карточка ответов (вариант 1)

ВАРИАНТ 2

1. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется:

1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
2) по частоте дыхания;
3) по внешним признакам утомления детей;
4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

2. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

1) гимнастические упражнения;
2) легкоатлетические упражнения;
3) подвижные игры и лыжная подготовка;
4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

3. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

1) 1 раз в неделю;
2) 2 раза в неделю;
3) 3 раза в неделю;
4) 4 раза в неделю.

4. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

1) вводной;
2) подготовительной;
3) основной;
4) заключительной.

5. В системе физического воспитания школьников физкультминуты и физкультпаузы проводятся:

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

6. На уроках физической культуры наиболее благоприятная температура в спортивном зале должна быть в пределах:

1) 12-13 ^{O}C;
2) 14—16 ^{O}C;
3) 18-20 ^{O}C;
4) 22-24 ^{O}C.

7. Во время выполнения школьниками младшего возраста домашних заданий физкультминутки (физкультпаузы) проводятся после ... непрерывной работы.

Вставка-ответ:

1) 20—25 мин;
2) 30—35 мин;
3) 40-45 мин;
4) 1 ч.

8. Физическое воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении:

1) первого года обучения;
2) первого и второго годов обучения;
3) второго и третьего годов обучения;
4) всего периода обучения.

9. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

1) образовательные;
2) воспитательные;
3) оздоровительные;
4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

10.Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) четыре задачи;
4) пять-шесть задач.

11. В начале основной части урока физической культуры:

1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
2) разучиваются новые двигательные действия или их элемент;
3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

12. В младшем школьном возрасте из методов упражнения предпочтение отдается:

1) расчлененному методу;
2) целостному методу;
3) сопряженному методу;
4) методам стандартного упражнения.

13. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

1) специальной медицинской группой;
2) оздоровительной медицинской группой;
3) группой лечебной физической культуры;
4) группой здоровья.

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

1) 10 мин;
2) 7 мин;
3) 3—5 мин;
4) 1—2 мин.

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

1) упражнениями на гибкость;
2) подвижными играми и игровыми заданиями;
3) просмотром учебных видеофильмов;
4) упражнениями на координацию движений.

ВАРИАНТ 3

1. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

1) 30—35 мин;
2) 40—45 мин;
3) 50—55 мин;
4) 1 ч.

2.Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) четыре задачи;
4) пять-шесть задач

3. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

1) повышение уровня физической подготовленности;

2) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;

3) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

4) содействие улучшению физического развития.

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

1) фронтальный;
2) поточный;
3) одновременный;
4) групповой.

5.Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

1) 48 ч;
2) 68 ч;
3) 76 ч.
4) 102ч;

6. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры:

1) 4—5 упражнений;
2) 8—10 упражнений;
3) 14—15 упражнений;
4) 16—18 упражнений.

7. **Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для по-следующего?**

1) непрерывным;
2) слитным;
3) поточным;
4) фронтальным.

8. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

1) воспитание волевых качеств;
2) создание оптимальной плотности урока;
3) дозирование физических нагрузок;
4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

9. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

1) в начале основной части урока;
2) в середине основной части урока;
3) в конце основной части урока;
4) в заключительной части урока.

10.Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

1) на равновесие;
2) на координацию движений;
3) на быстроту движений;
4) на силу.

11.Из перечисленных пунктов:

1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество

выполненных упражнений — **выберите показатели, которыми характеризуется *интенсивность* физической нагрузки**:

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

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

1) время выполнения двигательного действия;
2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
3) продолжительность сна;
4) коэффициент выносливости.

13.При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

1) 90 уд/мин;
2) 100—110 уд/мин;
3) 130 уд/мин;
4) 150—160 уд/мин.

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

1) физкультурной группой;
2) основной медицинской группой;
3) спортивной группой;
4) здоровой медицинской группой.

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

1) индексом физической нагрузки;
2) интенсивностью физической нагрузки;
3) моторной плотностью урока;
4) общей плотностью урока.

ВАРИАНТ 4

1. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;
2) физическим образованием;
3) физическим воспитанием;

2. К занятиям урочного типа относится:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) турпоход выходного дня;
3) учебно – тренировочное занятие в ДЮСШ;

3. Содержанием занятий урочного типа не является:

1) учебный материал;
2) деятельность преподавателя;
3) деятельность занимающихся;
4) материально - техническое обеспечение урока;

4. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором класс делят на группы, каждая из которых выполняет свое задание, данное учителем физической культуры:

1) фронтальный;
2) групповой;
3) круговой;
4) индивидуальный;

5. Отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) моторной плотностью урока;
2) интенсивностью физической нагрузки;
3) общей плотностью урока;

6. Педагогический контроль в физическим воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

7.Физическую нагрузку во время урока ФК определяют по результатам:

1) хронометрирования;
2) контрольных испытаний;
3) пульсометрии.

8. В уроке физической культуры выделяют подготовительную , основную и заключительную части. Потому что:

1) на каждом уроке, как правило, ставятся три задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них;

2) выделения частей в уроке требует Министерство образования России;

3) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

4) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

9.В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана – графика учебного процесса;

2) ГОС (ФГОС), учебного плана образовательного учреждения и программы по физическому воспитанию, рекомендованной Министерством образования и науки;

3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока (технологической карты урока);

10.Уровень развития физических (двигательных) способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);
2) индивидуальными спортивными результатами;
3) разрядными нормами ЕВСК;

11. Какие показатели необходимо оценивать в педагогическом анализе урока:1) содержание конспекта;2) внешние условия проведения урока;3) организацию занятия**;** 4) уровень физической подготовленности учащихся;5) методику обучения и воспитания; 6)

поведение педагога;7) количество присутствующих на уроке; 8) степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания урока

1) 1,2,4,6,8 3) 1,3,5,6,8

2) 2,3,4,6,7 4) 2,4,6,7,

12. Планирование в физической культуре – это:

1) упорядоченная определенным образом деятельность специалиста в области физической культуры по реализации задач учебно – воспитательного процесса;

2) обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся;

3) процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся.

13. Требованиями к планированию являются:1) объективность; 2) соответствие плана нормативным документам; 3) реальность; 4) учет общих принципов формирования физической культуры личности; 5) учет дидактических принципов учебно – воспитательного процесса;6) гибкость;7) оперативность ;8) регулярность; 9) конкретность.

1) 1,2,4,7,8

2) 2,3,4,6,9

3) 3,5,6,7,8

14. Учебно – методический комплекс учебной дисциплины – это:

1) совокупность мероприятий по выявлению уровня подготовленности занимающихся физическими упражнениями;

2) совокупность содержания, методики и условий проведения занятий физическими упражнениями, направленных на достижение поставленных задач обучения;

3) совокупность всех учебно – методических документов (планов, программ, методик, наглядных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса.

15. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерно для:

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

ВАРИАНТ 5

1. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:

1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана – графика учебного процесса;

2) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;

3) ФГОС, учебного плана образовательного учреждения и программы по физическому воспитанию, рекомендованной Министерством образования и науки;

2. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет задание под руководством учителя физической культуры:

1) фронтальный ;
2) групповой;
3) круговой;
4) индивидуальный.

3. Содержанием занятий урочного типа не является:

1) учебный материал;
2) деятельность преподавателя;
3)план-конспект урока;
4) деятельность занимающихся;

4. Какие показатели необходимо оценивать в педагогическом анализе урока:

1) содержание конспекта;
2) внешние условия проведения урока;
3) организацию занятия**;**
4) уровень физической подготовленности учащихся;
5) методику обучения и воспитания;
6) поведение педагога;
7) количество присутствующих на уроке;
8) степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания урока

1) 1,2,4,6,8 3) 2,4,6,7,8
2) 2,3,4,6,7 4) 1,3,5,6,8

5. Планирование в физической культуре – это:

1) обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся;

2) упорядоченная определенным образом деятельность специалиста в области физической культуры по реализации задач учебно – воспитательного процесса;

3) процесс принятия и реализации решений по управлению физическим совершенствованием конкретного контингента занимающихся.

6. Отношение времени выполнения физических упражнений на уроке к общей продолжительности урока называется:

1) двигательной плотностью урока;
2) физической нагрузкой;
3) общей плотностью урока;

7. Учебно – методический комплекс учебной дисциплины – это:

1) совокупность мероприятий по выявлению уровня подготовленности занимающихся физическими упражнениями;

2) совокупность всех учебно – методических документов (планов, программ, методик, наглядных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса;

3) совокупность содержания, методики и условий проведения занятий физическими упражнениями, направленных на достижение поставленных задач обучения.

8.Учитель физической культуры в школе разрабатывает:

1) учебный план; 2) рабочую программу по ФК; 3)общий план по физическому воспитанию в школе на учебный год;; 4) расписание занятий; 5) поурочный рабочий (тематический) план; 6) годовой план – график прохождения материала для каждой параллели классов на учебный год; 7) план конспект занятия; 8) план учебно – воспитательной работы по физической культуре на месяц.

1) 2,3,4,7,8;
2) 2,3,5,6,7.
3)1,4,6,7,8;
4) 1,3,5,6,7;

9. Отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) моторной плотностью урока;
2) коэффициентом эффективности урока;

3) общей плотностью урока;

10. Требованиями к планированию являются:1) объективность; 2) соответствие плана нормативным документам; 3) реальность; 4) учет общих принципов формирования физической культуры личности; 5) учет дидактических принципов учебно – воспитательного процесса;6) гибкость;7) оперативность ;8) регулярность; 9) конкретность.

1) 2,3,4,5,9
2) 1,2,4,7,8
3) 3,5,6,7,8

11. Уровень развития физических (двигательных) способностей человека определяется:

1) функциональными пробами;
2) индивидуальными спортивными результатами;
3) тестами (контрольными испытаниями);

12. В уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Потому что:

1) на каждом уроке, как правило, ставятся три задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них;
2) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
3) так удобно организовывать и проводить урок учителю.

13. К занятиям неурочного типа относится:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) урок физической культуры;
3) турпоход выходного дня;
4) занятие в спортивной секции школы;

14.Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

1) одна задача;
2) две-три задачи;
3) три-четыре задачи;

15. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) физическим воспитанием;
2) методикой обучения;
3) физической подготовкой.

ВАРИАНТ 6

1. К занятиям неурочного типа относится:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) урок физической культуры;
3) турпоход выходного дня;
4) занятие в спортивной секции школы;

2. Какие показатели необходимо оценивать в педагогическом анализе урока:

1) содержание конспекта;
2) внешние условия проведения урока;
3) организацию занятия**;**
4) уровень физической подготовленности учащихся;
5) методику обучения и воспитания;
6) поведение педагога;

7) количество присутствующих на уроке;

8) степень выполнения основных задач урока и намеченного содержания урока.

3. В уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Потому что:

1) на каждом уроке, как правило, ставятся три задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них;

2) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

3) так удобно организовывать и проводить урок учителю.

4. К занятиям урочного типа относится:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) турпоход выходного дня;
3) учебно – тренировочное занятие в ДЮСШ;

5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;
2) физическим образованием;
3) физическим воспитанием.

6. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

1) 48 ч;
2) 68 ч;
3) 76 ч.
4) 102ч.

7. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

1) воспитание волевых качеств;
2) создание оптимальной плотности урока;
3) дозирование физических нагрузок;
4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

8. Педагогический контроль в физическим воспитании – это:

1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;

2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;

3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;

4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

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

1) 15-18 мин;
2) 20 мин;
3) 25—30 мин;
4) 35 мин.

10. Укажите среди нижеприведенных основную форму организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

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

3) урок физической культуры;

4) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.).

11. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором класс делят на группы, каждая из которых выполняет свое задание, данное учителем физической культуры:

1) фронтальный;
2) групповой;
3) круговой;
4) индивидуальный.

12. Отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1) моторной плотностью урока;
2) интенсивностью физической нагрузки;
3) общей плотностью урока.

13. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

1) воспитание волевых качеств;
2) создание оптимальной плотности урока;
3) дозирование физических нагрузок;
4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

14. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

1) в начале основной части урока;
2) в середине основной части урока;
3) в конце основной части урока;
4) в заключительной части урока.

15. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

1) на равновесие;
2) на координацию движений;
3) на быстроту движений;
4) на силу.

Ключи

ВАРИАНТ 1 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа	1	1	4	2	2	3	3	1	3	2	4	4	3	3	3
ВАРИАНТ 2 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа	4	4	3	3	1	2	2	4	4	2	2	2	1	3	2
ВАРИАНТ 3 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа	2	2	2	1	4	2	3	4	3	1	2	2	3	2	4
ВАРИАНТ 4 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа	1	3	4	2	3	1	3	3	2	1	3	2	2	3	4
ВАРИАНТ 5 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ ответа	3	1	3	4	1	1	2	2	3	1	2	2	1,3	2	2
ВАРИАНТ 6 № вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

№ ответа	1,3	4	2	3	2	4	4	1	3	3	2	3	4	3	1

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1 Организация и проведение учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Изучить локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса.	Конспект	3
Педагогический контроль и учет на учебных занятиях по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Найти и проанализировать возможности использования источников, необходимых для планирования профессиональной информации (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы).	Конспект	3
Всего			6