

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Институт педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра «Педагогика и методика обучения гуманитарным дисциплинам»



Рабочая программа учебной дисциплины  
**Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению**  
образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

Направление:  
**44.03.02 – Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Психология и педагогика начального общего образования**

Формы обучения: очно-заочная, заочная

Курган 2020

Рабочая программа дисциплины «Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению» составлена в соответствии с учебными планами по программе бакалавриата 44.03.02. - Психолого-педагогическое образование. Направленность (профиль) «Психология и педагогика начального общего образования», утвержденными:

- для очно-заочной формы обучения 28 августа 2020 год
- для заочной формы обучения 28 августа 2020 год

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Педагогика и методика обучения гуманитарным дисциплинам» 15 октября 2020, протокол № 2.

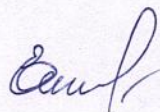
Рабочую программу составил  
к.п.н., доцент кафедры  
«Педагогика и методика обучения  
гуманитарным дисциплинам»



А.С.Рылеева

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
«Педагогика и методика обучения  
гуманитарным дисциплинам»  
к.п.н., доцент



С.В.Еманова

Специалист  
по учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности

С.Н. Сеницын

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единицы трудоемкости (108 академических часов)

#### Очно-заочная форма обучения

	На всю дисциплину	Семестр 8
<b>Аудиторные занятия (всего часов), в том числе:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Лекции	6	6
Практические занятия	14	14
<b>Самостоятельная работа (всего часов), в том числе:</b>	<b>88</b>	<b>88</b>
Подготовка к зачету	18	18
Другие виды самостоятельной работы	70	70
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость и трудоемкость по семестрам в часах:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

	На всю дисциплину	Семестр 7
<b>Аудиторные занятия (всего часов), в том числе:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Лекции	2	2
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа (всего часов), в том числе:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка к контрольной работе	18	18
Другие виды самостоятельной работы	84	84
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен):</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость и трудоемкость по семестрам в часах:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению» относится к блоку Б1 «Часть, формируемая участниками образовательных отношений». Дисциплины (модули) по выбору 2. Б1.В.ДВ.02.01.

Дисциплина «Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению» предполагает междисциплинарные связи с предметами:

- «Возрастная физиология»
- «Педагогика и психология начальной школы»
- «Педагогика игры»
- «Основы вожатской деятельности».

Данный курс предшествует таким профессиональным курсам как «Практикум по организации внеурочной досуговой деятельности», «Педагогика и психология начальной школы».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**Цель курса** – формирование профессиональной компетентности через реализацию в своей деятельности современной концепции физического образования дошкольников, предполагающую направленность содержания воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение их физического и психического развития, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

### **Основные задачи:**

- познакомить с основными понятиями методики физического воспитания младших школьников;
- раскрыть особенности физического развития младших школьников;
- раскрыть методы обучения и способы организации детей разных категорий разных категорий, в том числе и с ОВЗ в рамках физического воспитания и развития;
- дать общую характеристику норм работы по физическому развитию детей
- познакомить со способами диагностики физического развития дошкольников.
- формировать способность реализовывать образовательный процесс в образовательной организации начального общего образования в рамках нового ФГОС НОО.

*Требования к результатам освоения дисциплины.*

**Компетенции**, формируемые в результате освоения дисциплины:

**ПК-1** – Способен к реализации программ формирования и развития универсальных учебных действий, направленных на достижение личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся;

**ПК-2** – Способен проводить диагностику уровня развития личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся;

**ПК-3** – Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ воспитания и социализации обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования:

### **Знать:**

- способы реализации программ формирования и развития универсальных учебных действий, направленных на достижение личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-1);

- способы проводить диагностику уровня развития личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-2);

- способы участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ воспитания и социализации обучающихся (ПК-3).

**Уметь:**

- реализовывать программы формирования и развития универсальных учебных действий, направленных на достижение личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-1);

- проводить диагностику уровня развития личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-2);

- участвовать в коллективной работе по проектированию и реализации программ воспитания и социализации обучающихся (ПК-3).

**Владеть:**

- способами реализации программ формирования и развития универсальных учебных действий, направленных на достижение личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-1);

- способами проводить диагностику уровня развития личностных и метапредметных образовательных результатов обучающихся (ПК-2);

- способами участия в коллективной работе по проектированию и реализации программ воспитания и социализации обучающихся (ПК-3).

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-тематический план

№ темы дисциплины	Наименование раздела, темы дисциплины	Количество часов по видам учебных занятий			
		ЗФО		ОЗФО	
		Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия
1	Теоретические основы подготовки специалиста по физическому развитию младших школьников	1		3	
2	Формы организации физического развития младших школьников в образовательном учреждении.		1		2
3	Планирование работы по физическому развитию в образовательном учреждении	1		3	
4	Методика проведения форм активного отдыха в образовательном учреждении		1		3
	Рубежный контроль №1				1
5	Методика воспитания психофизических качеств		1		6
6	Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии		1		1
	Рубежный контроль №2				1
Всего		2	4	6	14

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Тема 1. Теоретические основы подготовки специалиста по физическому развитию дошкольников. Цель, задачи физического развития дошкольников

Основные понятия: основные закономерности физического развития детского организма, онтогенез, физиологические системы: нервная система, двигательный анализатор, костно-мышечная система, скелетная мускулатура, двигательные функции. Основные закономерности физического развития детского организма: интенсивность, неравномерность, гетерохронность, роль среды и наследственности, биологическая надежность органов и систем. Единство и взаимосвязь физического и психического развития. Характер воздействия физических упражнений на развитие и совершенствование функций различных органов и систем. Особенности моторной функции. Морфофункциональные и психические особенности детского организма, и динамика развития движений у детей первых семи лет жизни. Особенности развития костно-мышечной системы детей первых семи лет жизни (формирование скелета, развитие мышц сгибателей и разгибателей).

Обусловленность задач физического воспитания детей дошкольного возраста анатомическими и психофизиологическими особенностями их организма. Оздоровительные задачи. Образовательные задачи. Воспитательные задачи.

### Тема 3. Планирование работы по физическому развитию дошкольников в образовательном учреждении

Содержание понятий «планирование», «план». Значение и основные принципы планирования работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении. Формы и содержание планирования физкультурно-образовательной работы. Требования к планированию.

## 4.3. Практические занятия

№п/п темы	Наименование раздела, темы дисциплины	Наименование и содержание практического занятия	Трудоемкость, часы	
			ЗФО	ОЗФО
2	Формы организации физического развития младших школьников в образовательном учреждении.	Характеристика форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия); активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, каникулы); самостоятельная двигательная деятельность; домашние задания по физкультуре; индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии; секционнo-кружковые занятия; профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача). Физкультурные занятия — основная	1	2

		форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям		
4	Методика проведения форм активного отдыха в образовательном учреждении	Физкультурные досуги и праздники. Место в режиме дня. Задачи, структура, требования к подбору физических упражнений. Организация дней здоровья как средство оздоровления и поддержания положительного эмоционального состояния детей.	1	3
	Рубежный контроль 1			1
5	Методика воспитания психофизических качеств	Воспитание психофизических качеств – необходимое условие полноценного физического развития дошкольников. Методические приемы для тренировки ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости.	1	5
6	Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	Типы детей с ОВЗ. Особенности организации реабилитации и абилитации с детьми, имеющими отклонения в развитии.	1	1
	Рубежный контроль 2			1
	Всего		4	14

#### 4.4. Контрольная работа

*(для обучающихся заочной формы обучения)*

Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки усвоенных знаний по дисциплине

В ходе выполнения контрольных работ студенты осваивают навыки исследовательской деятельности: совершенствуются навыки работы с научной и методической литературой, развивается умение анализировать передовой педагогический опыт и результаты своей педагогической деятельности, студенты учатся подбирать и использовать элементы диагностических методик. Как показывает опыт, студенты заочного отделения испытывают затруднения в выборе темы, подборе литературы, в оформлении контрольной работы в подготовке к экзаменам.

Данные методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам в подготовке студентов к промежуточной аттестации.

Алгоритм выполнения контрольной работы

1. Определение темы контрольной работы в соответствии с интересом, спецификой и опытом работы.
2. Внимательное изучение рекомендации.
3. Подбор основной и дополнительной литературы.
4. Осмысление содержания, выполнение записей по прочитанному материалу (контент-анализ, цитаты, выписки из цитат, конспекты в свободной форме).
5. Осмысление цели и направления работы.
6. Составление развернутого плана работы и написание основного текста контрольной работы:

- а) введение, в котором определяется актуальность, значимость изучаемого вопроса для развития личности дошкольника, собственное отношение к проблеме;
- б) основная часть – описание теоретических исследований различных авторов и собственного практического опыта;
- в) заключение – выводы по результатам проделанной работы;
- г) список литературы.

#### Требования к написанию контрольной работы

Контрольная работа имеет титульный лист, содержание работы, введение, основную часть, заключение, список литературы.

Контрольная работа выполняется на листах формата А4 (297х210 мм) на одной стороне листа обязательно в компьютерном наборе. Размеры полей страницы: верхнее и нижнее — не более 20 мм, левое — не более 25 мм, правое — не более 10 мм.

Порядковый номер страницы размещается в середине верхнего поля соответствующей страницы. Нумерация страниц устанавливается, начиная с первой страницы, но на первой странице номер не проставляется.

Заголовки разделов выделяются более крупным шрифтом. В конце заголовка точка не ставится. Заголовок должен быть отделен от основного текста одной пустой строкой до и после заголовка.

Работа должна быть выполнена в четкой логической последовательности. Ответы на вопросы должны быть конкретны, точны, по теме, с выводами и обобщениями, и с собственным отношением к проблеме. Общий объем контрольной работы – 15-20 страниц.

#### Примерный перечень тем контрольных работ (для заочной формы)

1. Составить картотеку использования подготовительных и подводящих упражнений при обучении основным движениям для детей всех возрастных групп (по выбору студента).
2. Составить опорную схему строевых и общеразвивающих упражнений по возрастам (по выбору).
3. Составить картотеку терминов общеразвивающих упражнений.
4. Составить картотеку игр и игровых упражнений по обучению основным движениям для всех возрастных групп (по выбору студента).
5. Проведите анализ научно-методической литературы и составьте контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.
6. Составьте таблицу «Методы и единицы измерения психофизических качеств детей»
7. Составьте консультацию для воспитателей на тему «Развитие психофизических качеств личности дошкольника»
8. Составьте конспект игрового занятия по обучению детей одному из основных движений (движение и возраст детей выбирайте самостоятельно).
9. Подобрать подвижные игры, которые целесообразно включать в физкультурную минутку, утреннюю гимнастику, физкультурную паузу.
10. Выделить отдельные технические элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея, настольного тенниса, городки), которые могут быть использованы в работе с дошкольниками.
11. Составить план-конспект физкультурного занятия на воздухе с элементами обучения одной из спортивных игр (игра по выбору студента).
12. Дайте характеристику русским народным играм, рекомендованным современными авторами при обучении детей движениям.



13. Составить консультацию для воспитателей по планированию и проведению индивидуальной работы с детьми по развитию движений.

14. Требования к отбору физических упражнений с учетом задач физкультурного занятия, специфики возраста, времени года, состояния здоровья, наличия оборудования.

15. Разработать рекомендации для воспитателей по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

16. Составить комплексы физических упражнений для профилактики нарушений зрения.

17. Составить план работы воспитателя по коррекционной работе с подгруппами детей, имеющими нарушения осанки, завышенный вес, малую и большую двигательную активность.

18. Подготовить консультацию для родителей «Учет анатомо- физиологических особенностей в физическом развитии ребенка».

19. Должностные обязанности работников образовательного учреждения, организующих работу по физическому развитию дошкольников.

20. Подготовить конспект Дня здоровья

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению» в программе дисциплины предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных педагогических ситуаций (кейс-технологии), учебные дискуссии, технологии кооперативного обучения, развития критического мышления, проектирования, консультирования, рефлексивные технологии и др.). Эти технологии в сочетании с внеаудиторной работой решают задачи формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающихся, как основы профессиональной компетентности в сфере образования, содействуют развитию общекультурных компетенций бакалавров. В рамках организации процесса освоения дисциплины предусмотрены мастер-классы, экскурсии и другие формы организации обучения.

При работе с лекционным материалом рекомендуется в конспекте отмечать все важные моменты, на которых заостряет внимание преподаватель, в частности те, которые направлены на качественное выполнение соответствующей практической работы.

Преподавателем запланировано использование при чтении лекций технологии учебной дискуссии. Поэтому рекомендуется фиксировать для себя интересные моменты с целью их активного обсуждения на дискуссии в конце лекции.

Залогом качественного выполнения практических занятий является самостоятельная подготовка к ним накануне путем повторения материалов лекций. Рекомендуется подготовить вопросы по неясным моментам и обсудить их с преподавателем в начале лекции.

Итоговая аттестация качества усвоения знаний по дисциплине предполагает зачет.

Для текущего контроля успеваемости используется балльно-рейтинговая система контроля успеваемости и оценки академической активности обучающихся для очно-заочной формы обучения.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольной работы, подготовку к зачету.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

### Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.	
	ЗФО	ОЗФО
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Формы организации физического развития младших школьников в образовательном учреждении.	8	8
Методика проведения форм активного отдыха в образовательном учреждении	8	8
Методика воспитания психофизических качеств	8	8
Особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	8	8
<b>Углубленное изучение разделов, тем дисциплины лекционного курса:</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
Основные качества специалиста по физическому воспитанию и развитию младших школьников.	5	4
Характеристика программ по физическому воспитанию и развитию младших школьников	5	4
Физическое развитие ребенка в семье	5	3
Характеристика русских народных подвижных игр, рекомендованных современными авторами при обучении детей движениям	5	3
Классификация подвижных игр	5	3
Учет анатомо- физиологических особенностей в физическом развитии ребенка	5	3
<b>Подготовка к практическим занятиям</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>Подготовка к рубежному контролю</b>		<b>4</b>
<b>Подготовка к контрольной работе</b>	<b>18</b>	-
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>88</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очно-заочной формы обучения).
2. Банк заданий к рубежным контролям № 1 (для очно-заочной формы обучения).
3. Примерный перечень тем контрольных работ (методические рекомендации по выполнению для заочной формы обучения).
4. Примерные вопросы к зачету.

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине для студентов очно-заочной формы обучения

#### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование	Содержание
1	Распределение	Распределение баллов за семестр

	баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Вид УР:	Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на прак. зан.	Рубежный контроль №1	Рубежный контроль №1	Зачет
		Балльная оценка:	1,5б x 3 лекции = 4,5балла	1,5б x 7 практич = 10,5 баллов	5б x 7 практич = 35 баллов	До 10	До 10	30
		Примечания:	1,5 балла За одну лекцию	1,5 балл за 1 практич	5 балла	3-е практич занятие	7-е практич занятие	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 61 балл и более - зачтено</li> <li>• 60 баллов и менее - незачтено</li> </ul>						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (зачету) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить все практические работы. По согласованию с преподавателем студенту могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в научной и методической работе, оригинальность принятых решений в ходе выполнения практических работ, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях кафедры и выставить зачет «автоматически».</p> <p>Для получения оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: - 61 для получения зачета «автоматически»</p>						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если студент набрал менее 50 баллов, то необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических работ.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и защита рефератов по пропущенным практическим занятиям (1...16 баллов);</li> <li>(при невозможности дополнительного проведения п/р преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенной п/р самостоятельно)</li> <li>- прохождение рубежного контроля (баллы в зависимости от рубежа).</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем.</p>						

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

**Рубежный контроль** проводится в форме письменного тестирования. Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами основную материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии. Варианты тестовых заданий для рубежного контроля состоит из 10 вопросов.

Правильный ответ 1 балл. Можно набрать 10 баллов. На каждое тестирование при рубежном контроле студенту отводится время не менее 45 минут.

**Зачет** студенты сдают по вопросам. Время, отводимое студенту на подготовку, составляет 1 астрономический час. Результаты текущего контроля успеваемости и зачета заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института в день зачета, а также выставляются в зачетную книжку студента.

#### 6.4. Примеры оценочных средств

##### Рубежный контроль №1 (для очно-заочной формы обучения).

1. Сколько в процентном соотношении от массы тела составляет у ребенка раннего возраста мышечная масса?
  - а) примерно 15% массы тела;
  - б) примерно 5 % массы тела;
  - в) около 50% массы тела;
  - г) **около 25 % массы тела.**
2. Переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения – это...
  - а) рефлекс;
  - б) культура здоровья;
  - в) **идеомоторный акт;**
  - г) двигательная деятельность.
3. Любой двигательный акт может быть построен только благодаря строгой иерархии уровней мозга. Сколько уровней мозга насчитывается?
  - а) десять уровней;
  - б) **пять уровней;**
  - в) три уровня;
  - г) шесть уровней.
4. У мальчиков дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются ...
  - а) в возрасте 2 и 3 года;
  - б) **в возрасте 4 и 7 лет;**
  - в) в возрасте 2 и 6 лет;
  - г) в возрасте 3 и 7 лет.
5. У девочек дошкольного возраста наибольшие сдвиги в развитии выносливости наблюдаются ...
  - а) **в возрасте 4 и 6 лет;**
  - б) в возрасте 2 и 5 лет;
  - в) в возрасте 3 и 4 года;
  - г) в возрасте 3 и 7 лет.
6. В какой период происходит у дошкольников ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку (С.М.Громбах, Г. П. Юрко)?
  - а) в зимний период;
  - б) в межсезонье;
  - в) **в весенний период;**
  - г) в летний период.
7. При каком условии старшие дошкольники могут сохранять работоспособность при развитии выносливости, даже при трудной мышечной деятельности?
  - а) когда организовано чередование бега в среднем и медленном темпе;
  - б) **если нагрузка предлагается в игровой форме;**
  - в) если нагрузка постоянна и неизменна;

- г) когда используется строгость и авторитарный стиль педагогического общения.
8. Оптимальной считается нагрузка, соответствующая ...
- а) индивидуальным возможностям ребенка;
  - б) нижней границе возрастных возможностей ребенка;
  - в) верхней границе возрастных возможностей детей;**
  - г) критерию легкости выполнения.

### Рубежный контроль №2 (для очно-заочной формы обучения).

1. За какое время в старшем дошкольном возрасте происходит восстановление пульса (ЧСС)?
- а) в течение 5 минут;
  - б) в течение 10 минут;
  - в) в течение 6—9 минут;
  - г) в течение 2—4 минут.**
2. За какой временной период в старшем дошкольном возрасте происходит восстановление показателей внешнего дыхания и газообмена?
- а) на 1 минуте;
  - б) на 3—5-й минутах;**
  - в) на 7 минуте;
  - г) на 2—4 минутах.
3. Согласованность движений у ребенка 2,5 -3 лет наблюдается в...
- а) в ходьбе;
  - б) в беге;**
  - в) в лазанье;
  - г) в бросании.
4. Время влезания (при систематическом обучении) на высоту в 2,5 — 3 м по шесту (канату) у детей старших групп колеблется в пределах...
- а) 4—5 минут;
  - б) 1 — 1,5 мин;**
  - в) 2—3 минут;
  - г) 6—8 минут.
5. Непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с пятилетнего возраста, и чередоваться с опорой тела на ноги, и занимать по времени...
- а) 5 секунд;
  - б) не дольше 2 минут;
  - в) 1 минуте;
  - г) не дольше 1—1,5 с.**
6. Вставьте пропущенное процентное значение в предложении. Во время ходьбы в работу включается ??? мышц...
- а) менее 40%;
  - б) более 60%;**
  - в) менее 20%;
  - г) более 30%.
7. В какой возрастной период дошкольник умеет соблюдать равновесие?
- а) на втором году жизни;
  - б) в пять лет;
  - в) на третьем году жизни;**
  - г) к шести годам.
8. К младшему дошкольному возрасту угол разворота стоп достигает...
- а) 50°;

- б) 17°;
- в) 25°;
- г) 13,5°

9. Принятие стойки предполагает такую расстановку стоп, при которой расстояние между пятками у старших дошкольников составляет приблизительно ...

- а) 12,5 см;
- б) 20 см;
- в) 15,5 см;
- г) 30 см.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Предмет теории физического развития. Основные понятия.
2. Цель и задачи физического развития младших школьников.
3. Средства, используемые в физическом развитии младших школьников.
4. Зарубежные системы физического воспитания и развития ребенка с Древних времен до начала XIX века.
5. Зарубежные системы физического развития и воспитания детей в XIX–XX веках.
6. Развитие теории физического развития и воспитания ребенка в царской России
7. Система физического развития и воспитания ребенка в советский период.
8. Принципы физического воспитания младших школьников.
9. Наглядные методы физического развития младших школьников.
10. Словесные методы физического развития младших школьников.
11. Практические методы физического воспитания младших школьников.
12. Планирование работы по физическому развитию младших школьников в образовательном учреждении.
13. Особенности физического развития младших школьников.
14. Психофизические качества и методика их развития.
19. Гимнастика и входящие в неё виды упражнений.
20. Подвижные игры в физическом развитии младших школьников: классификация, методика проведения.
21. Формы организации физического развития и краткая их характеристика.
22. Физкультурные занятия: форма, структура и методика проведения
23. Утренняя гимнастика и физкультминутка: особенности организации и методика проведения
24. Психолого-педагогическая и физическая нагрузка на физкультурных занятиях и её нормирование
25. Занятия физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном и физическом развитии.
26. Физкультурные минутки, физкультурные паузы как формы активного отдыха.

#### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс] : монография / Морозов В.О. - 3-

е изд., степ. - М. : ФЛИНТА, 2020. Режим доступа:  
<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765244221.html>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.

### **7.3. Интернет ресурсы базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. [http://www.i-gnom.ru/books/fizicheskoe\\_vospitanie.html](http://www.i-gnom.ru/books/fizicheskoe_vospitanie.html)
2. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-33858.html>
3. <http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/280-osnovnye-ponyatiya-fizicheskogo-vospitaniya.html>
4. <http://2dip.ru/>
5. <http://window.edu.ru>
6. <http://www.pedlib.ru>
7. <http://www.studentlibrary.ru/>

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Основы формирования здоровья детей: учебник/ А. С. Калмыкова [и др.]; под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с.: ил.

## **9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Консультант студента»
3. ЭБС «Znanium.com»
4. Гарант – справочно-правовая система

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение по реализации дисциплины осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данной образовательной программе.

## **11. ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ЭО и ДОТ) занятия полностью или частично проводятся в режиме онлайн. Объем дисциплины и распределение нагрузки по видам работ соответствует п. 4.1. Распределение баллов соответствует п. 6.2 либо может быть изменено в соответствии с решением кафедры, в случае перехода на ЭО и ДОТ в процессе обучения. Решение кафедры об используемых технологиях и системе оценивания достижений обучающихся принимается с учетом мнения ведущего преподавателя и доводится до сведения обучающихся.

**ЛИСТ**  
**регистрации изменений (дополнений) в рабочую программу**  
**учебной дисциплины**  
**Практикум по физическому воспитанию и здоровьесбережению**  
**Изменения / дополнения в рабочую программу**  
**на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:**

---

---

---

---

---

---

Ответственный преподаватель \_\_\_\_\_ / Рылеева А.С./

Изменения утверждены на заседании кафедры «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
Протокол № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Изменения / дополнения в рабочую программу**  
**на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год:**

---

---

---

---

---

---

Ответственный преподаватель \_\_\_\_\_ /Рылеева А.С /

Изменения утверждены на заседании кафедры «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
Протокол № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.