

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
"КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Принято с учетом мнения  
Совета обучающихся  
Протокол №5  
от «15» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПОО АНО ККС

\_\_\_\_\_ Л.Д. Истомин

Принято с учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол №3  
от «12» января 2025 г.

«27» мая 2025 г.

**Оценочные средства**

для проведения промежуточной аттестации по профессиональному модулю  
**ПМ.03 «Преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам»** основной профессиональной  
образовательной программы по специальности **49.02.01 Физическая  
культура. Форма проведения оценочной процедуры экзамен по**  
профессиональному модулю

Москва 2025г.

Контрольно-оценочные средства квалификационного экзамена по профессиональному модулю ПМн.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968., зарегистрированного в Минюсте России 19.12.2022 №7164, (в ред. Приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 N 464), УГПС 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Организация  
разработчик:

Профессиональная образовательная организация автономная  
некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта»  
(ПОО АНО ККС)

**Разработчики:**

Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК  
«Согласовано»



/Борнякова Ю.М./

Методист



/Александрова Е.А./

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Для подтверждения такой готовности обязательна констатация сформированности у обучающегося всех профессиональных компетенций, входящих в состав профессионального модуля. Общие компетенции формируются в процессе освоения ОПОП в целом, поэтому по результатам освоения профессионального модуля возможно оценивание положительной динамики их формирования.

Формой аттестации по профессиональному модулю является экзамен (квалификационный).

Итогом этого экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Цель квалификационного экзамена - выявление уровня практической и теоретической подготовленности студентов по специальности 49.02.01 - «Физическая культура» к выполнению профессиональных задач педагога по физической культуре и соответствия его подготовки требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Задачи квалификационного экзамена по модулю ПМ.03. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» (МДК.03.01. Методика обучения предмету «Физическая культура», МДК.03.02. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре, МДК.03.03. Гимнастика с методикой преподавания, МДК.03.04. Легкая атлетика с методикой преподавания, МДК.03.05. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания, МДК.03.06. Теоретические основы преподавания плавания, МДК.03.07. Теоретические основы преподавания лыжного спорта):

Если в ходе экзамена (квалификационного) предполагается комплексное оценивание компетенций, можно указывать показатели для совокупности (группы) компетенций (ПК) и (ОК):

Таблица 1

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ВД 3	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (по выбору)
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Таблица 2

Код	Наименование общих компетенций
-----	--------------------------------

ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### 1.1. Требования к результатам освоения профессионального модуля

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающихся в ходе освоения профессионального модуля студент должен: **иметь навыки:**

Н 1 - определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;

Н 2 - планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;

Н 3 - планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;

Н 4 - изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;

Н 5 - разработки документов планирования физического воспитания;

Н 6 - проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья;

Н 7 - осуществления контроля результатов общепредметной, двигательной, физической и функциональной подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура», исходя из принятых в отечественной педагогике средств и методов контроля;

Н 8 - оценивания результатов контроля и разработки рекомендаций по совершенствованию подготовленности обучающихся с учётом их возраста, уровня подготовленности;

Н 9 - педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию;

Н 10 - ведения документации, обеспечивающей процесс физического

воспитания, в том числе, электронные формы документации;

Н 11 - разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника;

Н 12 - разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности.

**уметь:**

У 1 - находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры;

У 2 - планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;

У 3 - планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий;

У 4 - разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями;

У 5 - методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;

У 6 - применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

У 7 - использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»;

У 8 - обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам;

У 9 - осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся;

У 10 - дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений;

У 11 - использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса;

У 12 - формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

У 13 - разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях;

У 14 - использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

У 15 - использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры;

У 16 - использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь;

У 17 - обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры;

У 18 - оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»;

У 19 - использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом;

У 20 - осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся;

У 21 - использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;

У 22 - вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;

У 23 - определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности;

У 24 - определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;

У 25 - планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий;

У 26 - мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;

У 27 - организовывать деятельность школьного спортивного клуба;

У 28 - подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и

самостраховки, обеспечивать меры охраны труда.

**знать:**

- З 1 - значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
- З 2 - учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ.
- З 3 - требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре.
- З 4 - общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода;
- З 5 - методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста;
- З 6 - классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой;
- З 7 - методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста;
- З 8 - методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста;
- З 9 - приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий;
- З 10 - специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- З 11 - возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся;
- З 12 - педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся;
- З 13 - назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре;
- З 14 - педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты);
- З 15 - назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре;
- З 16 - особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»;
- З 17 - разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.;
- З 18 - требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации;

- 3 19 - цель, задачи, разновидности и направленность внеурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников;
- 3 20 - средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий;
- 3 21 - методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач;
- 3 22 - дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста;
- 3 23 - планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности;
- 3 24 - требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности;
- 3 25 - критерии и показатели эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников;
- 3 26 - порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба.

### **Формы промежуточной аттестации по профессиональному модулю**

Таблица 3

Элемент модуля	Формы промежуточной аттестации
МДК 03.01 Методика обучения предмету «Физическая культура»	Экзамен
МДК 03.02. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре.	Экзамен
МДК.03.03. Гимнастика с методикой преподавания	Дифференцированный зачет
МДК.03.04. Легкая атлетика с методикой преподавания	Дифференцированный зачет
МДК.03.05. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания	Дифференцированный зачет
МДК.03.06. Теоретические основы преподавания плавания	Дифференцированный зачет
МДК.03.07. Теоретические основы преподавания лыжного спорта	Дифференцированный зачет
УП.ПМн.03	Дифференцированный зачет

ПП.ПМн.03	Дифференцированный зачет
ПМ	Экзамен (квалификационный)

### **3. Оценка освоения теоретического курса профессионального модуля**

#### **3.1. Общие положения**

Основной целью оценки теоретического курса профессионального модуля является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического курса профессионального модуля осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, решение ситуационных задач, защита практических занятий, контрольные работы.

#### **3.2. Типовые задания для оценки освоения МДК**

##### **3.2.1. Типовые задания для оценки освоения МДК. 03.01**

Методика обучения предмету «Физическая культура»

#### **Задание 1:**

##### **Текст задания:**

1. Проанализируйте Закон «Об образовании в РФ» 2012г
2. Проанализируйте требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»
3. Составьте конспект урока для обучающихся старшего школьного возраста по способам физическому совершенствованию, с учётом особенностей занятий физической культурой в старшем школьном возрасте, укажите используемое оборудование и инвентарь, используемую литературу;
4. Отберите методы, приёмы, средства и формы организации деятельности обучающихся при обучении детей младшего школьного возраста теоретическому содержанию программного материала «Знания о физической культуре»;
5. Составьте конспект урока по спортивным играм с использованием различных методов и приёмов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;
6. Составьте требования к учителю по обеспечению страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
7. Оформите и проанализируйте пульсометрию на уроке физической культуры
8. Разработайте и обоснуйте методы и методику итогового контроля по способам физкультурной деятельности для учащихся 6-х классов
9. Разработайте критерии оценки процесса и результата деятельности обучающихся по основам знаний для учащихся старших классов
10. Разработайте формы и методы взаимодействия с родителями учащихся среднего школьного возраста по предмету «Физическая культура»
11. Разработайте конспект урока по тематическому планированию
12. Охарактеризовать место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании

13. Раскрыть ценностные ориентиры содержания учебного предмета
14. Охарактеризовать цели образования по предмету «Физическая культура»
15. Охарактеризовать комплекс педагогических задач (образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные, воспитательно-развивающие) в обеспечении общего образования обучающихся по предмету «Физическая культура»
16. Охарактеризовать концептуальные нормативные документы по физическому воспитанию в школе
17. Охарактеризовать системообразующую роль предмета среди видов физкультурной деятельности
18. Охарактеризовать структуру и содержание ФГОС и основной образовательной программы
19. Охарактеризовать требования к результатам освоения основной образовательной программы личностные, предметные, метапредметные, предметной области «Физическая культура»
20. Раскрыть требования к условиям реализации программы предметной области «Физическая культура»
21. Охарактеризовать урок как основную форму организации занятий, как один из элементов дидактической системы
22. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры
23. Раскрыть логику планирования педагогического процесса физической культуры в школе
24. Охарактеризовать содержание начального общего, основного общего и среднего общего образования по предмету физическая культура
25. Охарактеризовать логику и критерии выбора методов, приёмов средств и форм организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры в младших классах
26. Охарактеризовать способы страховки на уроках физической культуры по разделам программы и способы самостраховки учащихся;
27. Охарактеризовать цель и методы анализа урока физической культуры в школе
28. Охарактеризовать виды и методы контроля в учебно-воспитательном процессе
29. Раскрыть критерии, особенности оценки и виды учёта успеваемости по физической культуре
30. Охарактеризовать основные методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса
31. Охарактеризовать требования к ведению и оформлению документации по физическому воспитанию в школе

**Критерии оценки усвоения знаний и сформированности умений по  
МДК.03.01:**

**Ответ оценивается «Отлично»:**

- самостоятельно, аргументировано, научно обоснованно, полно раскрывает

вопрос согласно билету;

- педагогически грамотно строит свои высказывания, используя специальную терминологию;
- ответ характеризуется логической последовательностью изложения материала с выводами и заключениями;
- теоретические положения подтверждаются практическими примерами;
  - уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно владея теоретическими знаниями;
- речь четкая, грамотная, выразительная.

**Ответ оценивается «Хорошо»:**

- раскрывает вопросы билета достаточно уверенно, однако допускает единичные ошибки, исправляя их самостоятельно или с помощью нескольких вспомогательных вопросов;
- допускает некоторые неточности в употреблении специальной терминологии;
- обоснованность суждений не всегда достаточно убедительна, выводы могут быть поверхностными;
- подтверждает теоретические положения практическими примерами;
- на дополнительные вопросы отвечает грамотно, но процесс актуализации задерживается;
- речь четкая, грамотная, но не всегда уверенная.

**Ответ оценивается «Удовлетворительно»:**

- обнаруживает знания основных теоретических положений;
- материал излагает неполно, допускает неточности в использовании специальной и педагогической терминологии и определении понятий;
- примерами подтверждает лишь отдельные теоретические положения, затрудняется в аргументации своих суждений;
- нарушает логическую последовательность в изложении материала;
- неуверенно отвечает на дополнительные вопросы, процесс актуализации знаний и припоминания нерезультативный;

**Ответ оценивается «Неудовлетворительно»:**

- большую часть теоретических вопросов билета воспроизводит неграмотно, без научного обоснования, ответ неаргументированный, беспорядочный;
- теоретические положения не подтверждаются практическими примерами;
- не отвечает на дополнительные вопросы;
- ведет себя неуверенно, речь нечеткая, сбивчивая, с ошибками.

## **4. Оценка по учебной и (или) производственной практике**

### **4.1. Общие положения**

Целью оценки по учебной и производственной практике является оценка: 1) практического опыта и умений; 2) профессиональных и общих компетенций.

Дифференцированный зачет по учебной и производственной практике выставляется на основании данных аттестационного листа (характеристики

профессиональной деятельности обучающегося/студента на практике) с указанием видов работ, выполненных обучающимся во время практики, их объема, качества выполнения в соответствии с технологией и требованиями организации, в которой проходила практика.

## **4.2. Виды работ практики и проверяемые результаты обучения по профессиональному модулю**

### **4.2.1. Учебная практика:**

Виды работ	Коды проверяемых результатов (ПК, ОК, Н, У, З)
Знакомство с организацией образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в базовом учреждении, его целями и задачами	ПК 3.1, ОК 1, ОК 2, Н 1, Н 5, У 1, У 2
Анализ и обсуждение в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практикой, учителями должностных обязанностей лиц, участвующих в организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» в образовательном учреждении	ПК 3.1. ОК1,ОК2,ОК4,ОК6
Анализ и обсуждение в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практикой, учителями нормативных и программных документов по предмету «Физическая культура» в образовательном учреждении; логику планирования предмета; современные требования к уроку физической культуры	ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4 ОК1,ОК2,ОК4, ОК6,ОК8, Н3, Н4
Анализ имеющейся материально-технической базы образовательного учреждения, по предмету «Физическая культура» на соответствие требованиям ФГОС	ПК 3.1, ПК3.3, ПК3.4, ОК1, ОК2, ОК4, ОК6, ОК8, Н3, Н4
Анализ методов и форм организации учебных занятий по физической культуре с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся	ПК3.1, ПК3.3, ПК3.4, ОК 01, ОК2.0К4, ОК6, ОК8,ОК10, Н3, Н4,У10
Анализ использования на уроке физической культуры методов и приёмов обучения двигательным действиям, методик развития физических качеств, применения приёмов страховки и самостраховки, соблюдения техники безопасности.	ПК3.1, ПК 3.3, ПК1.4.0К1 ОК2, ОК4, ОК6, ОК8, П01 У 1, У 2

Анализ способов проведения педагогического контроля, оценки процесса и результатов деятельности обучающихся на уроке, выставление отметок	ПК3.1, ОК9, ОК10, Н3, Н4, У1, У2
Знакомство с методической литературой и другими источниками информации, необходимыми для обеспечения процесса обучения физической культуре	ПК 3.1, ОК1, ОК2, ОК4, ОК5, ОК6.0К8, ОК9, У 1, У 2
Оформление по предложенному плану дневника практики и отчёта о выполнении содержания учебной практики.	ОК2, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8
Дифференцированный зачет	

### **Производственная практика:**

<b>Виды работ</b>	<b>Коды проверяемых результатов (ПК, ОК, ПО, У)</b>
Определение цели и задач учебных занятий по физической культуре, разработка конспектов уроков	ПК3.1, ПК3.5, ОК1, ОК2, ОК4, ОК6, ОК8, ОК9, Н 2, У 1,
Проведение 10 уроков с использованием различных методов и форм организации учебных занятий по разделам предмета «Физическая культура»: лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, новые виды физкультурной деятельности, комбинированные уроки, с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся. осуществление самоанализа и самоконтроля при проведении уроков. Двигательным действиям, методику развития физических качеств, применяя приёмы страховки и самостраховки, соблюдая технику безопасности.	ПК3.1, ПК3.3. ПК3.4, ПК3.5 ОК1, ОК2, ОК3.ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9 ПО2, ПО3, ПО4, ПО5, ПО6, У1 – У28
Отбор и использование методической литературы и других источников информации для подготовки к урокам физической культуры.	ПК 3.1, ОК1, ОК2, ОК4, ОК5, ОК6.0К8, ОК9, У 10
Наблюдение, анализ 5 уроков	ПК3.4., ПК3.3, Н 5, У9, У 10

сокурсников, самоанализ всех проведённых уроков по схеме.	
Обсуждение уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработка предложений по их совершенствованию и коррекции.	ПК3.4.,ПК3.3,ПО5,У9, У10
Диагностика физической подготовленности учащихся	ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4, ПК3.5, ОК2, ОК4,ОК7, Н3, Н4, Н5, У3, У5, У6, У9
Применение приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на уроках	ОК10, ПК 3.2, У5, 3,7
Использование на уроках различных методов и приёмов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств.	ОК9, ОК 10, ОК 12, ПК3.2, У4, 3, 6
Установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися на уроке.	ОК7, ОК6, ПК 3.2, У 6
Проведение педагогического контроля на занятиях.	ПК 3.3, Н 6, 3 9, 3 10.У3, У5, У6
Оценка процесса и результатов деятельности обучающихся на уроке, выставление отметок.	ПК3.2, ПК3.3.У8
Отбор, подготовка и использование спортивного оборудования и инвентаря на занятиях.	ОК2, ОК10.ОК11, ОК12 ПК3.2. ПО2, ПО3, У3, У5
Анализ процесса и результатов педагогической деятельности и обучения по предмету, оформление отчёта по итогам практики	ОК1, ОК2, ОК4, ОК6, ОК8,
Дифференцированный зачет	

#### **4.3. Форма аттестационного листа по практике**

*Смотри: Фонд оценочных средств учебной практики по профессиональному модулю; Методические рекомендации по прохождению учебной практики; Фонд оценочных средств производственной практики по профессиональному модулю; Методические рекомендации по прохождению производственной практики.*

### **5. Контрольно-оценочные материалы для экзамена (квалификационного)**

#### **5.1. Общие положения**

Экзамен (квалификационный) предназначен для контроля и оценки

результатов освоения профессионального модуля **ПМ.03. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам** по специальности: **49.02.01 Физическая культура** включает выполнение практикоориентированных заданий.

Итогом экзамена является однозначное решение: «вид профессиональной деятельности освоен / не освоен».

Для вынесения положительного заключения об освоении ВД, необходимо подтверждение сформированности всех компетенций, перечисленных в программе ПМ.03 При отрицательном заключении хотя бы по одной из профессиональных компетенций принимается решение «вид профессиональной деятельности не освоен».

## **5.2. Выполнение заданий в ходе экзамена**

### **Задание**

1. Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры; раздел - подвижные игры для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.
2. Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - спортивные игры для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.
3. Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - лёгкая атлетика для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.
4. Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - гимнастика для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения.
5. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел - спортивные игры (баскетбол) для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.
6. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел - спортивные игры (баскетбол) для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.
7. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел - спортивные игры (волейбол) для девушек 11 класса, в условиях образовательного учреждения.
8. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел - лыжная подготовка для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.
9. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел - лыжная подготовка для обучающихся 6 класса, в условиях образовательного учреждения.
10. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел – лёгкая атлетика для обучающихся 8 класса, в условиях

образовательного учреждения.

11. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- лыжная подготовка для обучающихся 2 класса, в условиях образовательного учреждения.
12. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- плавание для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.
13. Составьте конспект основной части урока физической культуры по обучению способам физкультурной деятельности раздел - подвижные игры для обучающихся 1 класса
14. Составьте конспект основной части урока физической культуры по обучению способам физкультурной деятельности раздел – подвижные игры для обучающихся 4 класса
15. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- плавание для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения.
16. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- плавание для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.
17. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- плавание для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.
18. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- гимнастика для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения.
19. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- гимнастика для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.
20. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- гимнастика для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.
21. Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел  
- гимнастика для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.
22. Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения метания мяча, прыжка в длину способом «Согнув ноги» для обучающихся 5 классов
23. Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения бега на короткие дистанции, метанию мяча для обучающихся 7 классов

24. Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности и технике обучения броску в кольцо в движении для обучающихся 9 классов
25. Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения попеременному двухшажному ходу, спуску в основной стойке для обучающихся 3 классов
26. Составьте конспект основной части урока по разделу – спортивные игры (волейбол) и обучению способам физкультурной деятельности, для обучающихся 8 классов

**Теоретические вопросы по модулю:**

**Некоторые теоретические вопросы по ПМ.03 «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»:**

1. Значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «Физическая культура» в отечественном образовании.
2. Общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.
3. Современные концепции физического воспитания.
4. Современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.
5. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.
6. Основные методические и организационные требования к уроку физической культуры и основные подходы к его анализу.
7. Классификация уроков физической культуры и методические особенности их проведения.
8. Методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста.
9. Классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой.
10. Методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста.
11. Методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста.
12. Приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий.
13. Специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.
14. Возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся.
15. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.
16. Назначение основных средств и методов контроля качества

образовательного процесса по физической культуре.

17. Основные понятия предмета «Физическая культура».

18. Назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использования для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре.

19. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».

20. Цель, задачи, разновидности и направленность внеурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников.

21. Средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий.

22. Методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач.

23. Цели и задачи предмета «Физическая культура» в школ.

24. Планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности.

25. Требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности.

26. Критерии и показатели эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников.

### **Критерии оценки усвоения знаний и сформированности умений по ПМ.03:**

#### **Ответ оценивается «Отлично»:**

- самостоятельно, аргументировано, научно обоснованно, полно раскрывает вопрос согласно билету;
- педагогически грамотно строит свои высказывания, используя специальную терминологию;
- ответ характеризуется логической последовательностью изложения материала с выводами и заключениями;
- теоретические положения подтверждаются практическими примерами;
  - уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно владея теоретическими знаниями;
- речь четкая, грамотная, выразительная.

#### **Ответ оценивается «Хорошо»:**

- раскрывает вопросы билета достаточно уверенно, однако допускает единичные ошибки, исправляя их самостоятельно или с помощью нескольких вспомогательных вопросов;
- допускает некоторые неточности в употреблении специальной терминологии;
- обоснованность суждений не всегда достаточно убедительна, выводы могут быть поверхностными;

- подтверждает теоретические положения практическими примерами;
- на дополнительные вопросы отвечает грамотно, но процесс актуализации задерживается;
- речь четкая, грамотная, но не всегда уверенная.

**Ответ оценивается «Удовлетворительно»:**

- обнаруживает знания основных теоретических положений;
- материал излагает неполно, допускает неточности в использовании специальной и педагогической терминологии и определении понятий;
- примерами подтверждает лишь отдельные теоретические положения, затрудняется в аргументации своих суждений;
- нарушает логическую последовательность в изложении материала;
- неуверенно отвечает на дополнительные вопросы, процесс актуализации знаний и припоминания нерезультативный;

**Ответ оценивается «Неудовлетворительно»:**

- большую часть теоретических вопросов билета воспроизводит неграмотно, без научного обоснования, ответ неаргументированный, беспорядочный;
- теоретические положения не подтверждаются практическими примерами;
- не отвечает на дополнительные вопросы;
- ведет себя неуверенно, речь нечеткая, сбивчивая, с ошибками.

### **5.2.1. Комплект экзаменационных материалов**

В состав комплекта входит практическое задание и теоретический вопрос для экзаменуемого, пакет экзаменатора и оценочная ведомость.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
"КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ПОО АНО ККС

\_\_\_\_\_ Л.Д. Истомин

«27» мая 2025 г.

**КОМПЛЕКТ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА**

по профессиональному модулю  
**ПМ.03. «Преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам»**

Наименование основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования по специальности

**49.02.01 «Физическая культура»**

Квалификация выпускника  
**Педагог по физической культуре и спорту**

Москва 2025

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 1

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - подвижные игры для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря

4.Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части;

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки;

4.3. Распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля.

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 2

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - спортивные игры для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4 Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 3

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - лёгкая атлетика для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 4

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект подготовительной и заключительной части урока физической культуры раздел - гимнастика для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 5

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел -спортивные игры (баскетбол) для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1.Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2.Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 6

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел -спортивные игры (баскетбол) для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1.Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2.Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 7

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел -спортивные игры (волейбол) для девушек 11 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1.Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2.Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 8

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел -лыжная подготовка для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1.Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2.Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 9

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел -лыжная подготовка для обучающихся 6 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1.Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2.Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 10

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел – лёгкая атлетика для обучающихся 8 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 11

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- лыжная подготовка для обучающихся 2 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 12

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- плавание для обучающихся 5 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 13

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры по обучению способам физкультурной деятельности раздел - подвижные игры для обучающихся 1 класса

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 14

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры по обучению способам физкультурной деятельности раздел – подвижные игры для обучающихся 4 класса

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 15

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- плавание для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения.

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 16

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- плавание для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 17

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- плавание для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 18

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- гимнастика для обучающихся 9 класса, в условиях образовательного учреждения

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).

2. Место проведения, продолжительность урока.

3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря

4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 19

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- гимнастика для обучающихся 3 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 20

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- гимнастика для девушек 10 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 21

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока физической культуры раздел:

- гимнастика для юношей 11 класса, в условиях образовательного учреждения.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 22

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения метания мяча, прыжка в длину способом «Согнув ноги» для обучающихся 5 классов.

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 23

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения бега на короткие дистанции, метанию мяча для обучающихся 7 классов.

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 24

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности и технике обучения броску в кольцо в движении для обучающихся 9 классов

### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 25

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока по обучению способам физкультурной деятельности, технике обучения попеременному двухшажному ходу, спуску в основной стойке для обучающихся 3 классов.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЭКЗАМЕНУЮЩЕГОСЯ № 26

### Инструкция

1. Внимательно прочитайте задание.

### 2. Задание

Составьте конспект основной части урока по разделу – спортивные игры (волейбол) и обучению способам физкультурной деятельности, для обучающихся 8 классов.

#### Требования к выполнению задания:

1. Заголовок конспекта (цели и задачи урока по выбору студента).
2. Место проведения, продолжительность урока.
3. Перечень необходимого оборудования и инвентаря
4. Содержание представьте в виде структурно-логической таблицы:

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
----------------	------------	-----------	--------------------------------------

4.1. Определить продолжительность подготовительной и заключительной части

4.2. Подобрать различные средства, методы решения развивающих, воспитательных, образовательных, оздоровительных задач, форм организации занятия, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности, с учётом техники безопасности, приёмов страховки и самостраховки

4.3. Запланировать и распределить нагрузку в подготовительной и заключительной части в зависимости от частных задач, указать способы её дифференцирования, согласно особенностей медицинских групп (основная, подготовительная);

4.4. Подобрать разнообразные методы и приёмы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

4.5. Предусмотреть формы и методы педагогического контроля

5. Проанализируйте результаты проделанной Вами работы и откорректируйте подготовленный продукт перед сдачей.

6. Укажите источники, которые можно использовать при подготовке плана конспекта

Вы можете воспользоваться учебно-методической и справочной литературой, имеющейся на специальном столе, образцами конспектов занятий, картотекой игр и ОРУ.

**Максимальное время** выполнения задания - 2 часа 00 минут.

## ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

### Инструкция

Внимательно изучите информационный блок пакета экзаменатора.

Ознакомьтесь с заданиями для экзаменующихся.

Экзамен проводится по подгруппам в количестве 10 человек.

Количество вариантов заданий для экзаменующихся: 26 вариантов

Максимальное время выполнения задания – 2 ч 30 мин.

Всего на экзамен 8 часов.

Выполненное задание представляется письменно и оценивается экспертной группой.

### Оборудование:

1. Картотека подвижных игр.
2. Картотека общеразвивающих упражнений
3. Картотека специальных упражнений по разделам программы
4. Картотека подготовительных упражнений по разделам программы физической культуры
5. Схема составления конспекта урока
6. Учебно-методические пособия к работе с обучающимися
7. Структурно-логическая схема конспекта физкультурного урока.
8. Образцы конспектов
9. Образцы целей и задач уроков

Ю.Бумага, ручки, линейки

Литература для экзаменующихся (справочная, методическая и др.)

### Учебники:

#### Справочная литература:

##### 1. Основные источники

1. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + еПриложение: учебник / В. С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2023. — 324 с. — ISBN 978-5-406-10543-6. — URL: <https://book.ru/book/947193> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + еПриложение: учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2023. — 257 с. — ISBN 978-5-406-10336-4. — URL: <https://book.ru/book/944960> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

3. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А.

Л. Волобуев [и др.]; под ред. А. Г. Горшкова. — Москва: КноРус, 2022. — 339 с. — ISBN 978-5-406-09874-5. — URL: <https://book.ru/book/943901> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

5. Формирование планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации предметной концепции: учебно-методическое пособие / Н. И. Синявский, Н. Н. Нацаренус, А. В. Фурсов, Н. Н. Безноско. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2021. — 119 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131822.html> (дата обращения: 13.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Кузнецов, В. С., Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика): учебник / В. С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2023. — 489 с. — ISBN 978-5-406-10528-3. — URL: <https://book.ru/book/946245> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

7. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html> (дата обращения: 24.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Андриющенко, О. Н., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Спортивные игры: учебное пособие / О. Н. Андриющенко, А. В. Швецов, Ю. О. Аверясова, Р. В. Линник. — Москва: КноРус, 2022. — 143 с. — ISBN 978-5-406-10091-2. — URL: <https://book.ru/book/944625> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

9. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74277.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Волкова, Л. В. Основы организации внеурочной деятельности младших школьников: учебно-методическое пособие / Л. В. Волкова. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 103 с. — ISBN 978-5-85218-986-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86375.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата: учебное пособие / А. В. Горбунов, А. В. Литманович, В. А. Бобровский, А. Е. Мышкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-91930-186-8. — Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130283.html> (дата обращения: 17.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

12. Организация урока физической культуры в основной общеобразовательной школе: учебное пособие / О. В. Морозова, Н. В. Ермолина, Н. А. Зинчук [и др.]. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. — 89 с. — ISBN 978-5-9926-1252-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108844.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

13. Баршай, В. М., Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — Москва: КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: <https://book.ru/book/943651> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

14. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. — 252 с. — ISBN 978-985-503-802-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84881.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

15. Савельева, О. Ю., Теория и методика обучения плаванию: учебное пособие / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов. — Москва: КноРус, 2022. — 331 с. — ISBN 978-5-406-08440-3. — URL: <https://book.ru/book/942985> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

## **2. Дополнительные источники**

1. Чучалина, А. И. Производственная практика студентов специальности «Физическая культура и спорт» и направления «Физическая культура» заочной формы обучения: учебное пособие / А. И. Чучалина, М. Г. Калугина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. — 69 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64972.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/56428.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Родин А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх [Электронный ресурс]: монография/ Родин А.В., Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2023.— 188 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/128299>.— IPR SMART, по паролю

4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98644.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65000.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Спортивные игры: учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/23931.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Луценко, С. А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — ISBN 978-5-8179-0122-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29982.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации: учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 101 с. — ISBN 978-5-98452-193-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97117.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/97117>

9. Аверясов, В. В., Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел плавание.: учебное пособие / В. В. Аверясов. — Москва: КноРус, 2022. — 161 с. — ISBN 978-5-406-10090-5. — URL: <https://book.ru/book/944624> (дата обращения: 29.09.2023). — Текст: электронный.

Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию: учебное пособие / О. Ю. Савельева. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26546.html> (дата обращения: 29.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Перечень возможных вариантов Вопросов и практических заданий (на  
замену) к экзамену по  
МДК 03.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»**

**Вопросы:**

1. Основные понятия предмета «Физическая культура»
2. Цели и задачи предмета «Физическая культура» в школе
3. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования
4. Современные концепции физического воспитания школьников
5. Характеристика концепции физического воспитания школьников В.К. Бальсевича
6. Характеристика концепции физического воспитания школьников А.П. Матвеева
7. Системный подход в построении учебного процесса по предмету «Физическая культура»
8. Основные элементы и структура педагогической системы предмета «Физическая культура» (цель, содержание образования, дидактические процессы и их взаимосвязь)
9. Значение и формирование цели предмета «Физическая культура»
10. Характеристика содержания предмета «Физическая культура» (блок системы знаний, блок двигательных умений и навыков, блок инструктивных навыков и умений, блок двигательных и волевых качеств, блок норм и требований)
11. Общая характеристика структуры и содержания ФГОС и основной образовательной программы по физической культуре в начальной школе.
12. Общая характеристика структуры и содержания ФГОС и основной образовательной программы по физической культуре в основной школе.
13. Характеристика требований ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы: личностные, метапредметные, предметной области «Физическая культура» в начальной, основной школе
14. Характеристика требований ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы: предметной области «Физическая культура» в начальной, основной школе
15. Характеристика содержания курса «Физическая культура»
16. Характеристика рабочей программы по физической культуре В.И. Лях
17. Характеристика рабочей программы по физической культуре А.П. Матвеева
18. Общая характеристика форм физического воспитания в школе
19. Урок - основная форма занятий в школе
20. Типы уроков физической культуры, их классификация в зависимости от решаемых задач
21. Цели и задачи урока по физической культуре
22. Современные требования к уроку физической культуры
23. Особенности применения средств, методов, структуры процесса обучения детей младшего школьного возраста

24. Особенности применения средств, методов, структуры процесса обучения детей среднего школьного возраста
25. Особенности применения средств, методов, структуры процесса обучения детей старшего школьного возраста
26. Задачи, особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте
27. Задачи, особенности развития физических качеств в среднем школьном возрасте
28. Задачи, особенности развития физических качеств в старшем школьном возрасте
29. Структура урока
30. Цели, задачи, средства подготовительной, основной и заключительной части урока
31. Значение нагрузки на уроке. Объём и интенсивность.
32. Дозирование физической нагрузки на уроке
33. Современные требования к материально-техническому обеспечению уроков физической культуры в спортивном зале, на школьной площадке
34. Современные требования к санитарно-гигиеническому уроков физической культуры в спортивном зале, на школьной площадке
35. Характеристика требований ФГОС к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (система требований к кадровым, финансовым, материально-техническим условиям реализации основной образовательной программы)
36. Характеристика требований ФГОС к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования
37. Общая характеристика инновационных технологий проведения уроков физической культуры
38. Использование мультимедийного оборудования на уроках физической культуры.
39. Современные особенности проведения уроков с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе
40. Общая характеристика документов планирования по предмету «Физическая культура»
41. Логика выведения цели предмета «Физическая культура»
42. Логика планирования при обучении предмета «Физическая культура»
43. Содержание и учебного предмета «Физическая культура», логика и критерии выбора
44. Характеристика, логика и критерии выбора методов, приёмов, средств и форм организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры в младших, средних и старших классах
45. Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями
46. Организация, содержание, методика, терминология, личностные, метапредметные, предметные требования к результатам освоения ФГОС по

- разделу - гимнастика с основами акробатики
47. Виды, формы контроля по разделу - гимнастика с основами акробатики в начальной, основной, средней (полной) школе
  48. Техника безопасности, приёмы страховки и самостраховки по разделу - гимнастика с основами акробатики в начальной, основной, средней (полной) школе
  49. Формирование навыка самостоятельности при занятиях по разделу - гимнастика с основами акробатики
  50. Анализ современной концепции физического воспитания школьников (В.К. Бальсевича; А.П. Матвеева)
  51. Анализ содержания образования по предмету «Физическая культура»
  52. Анализ общей структуры и содержания ФГОС начального общего образования, основного общего образования, среднего полного общего образования
  53. Анализ требований к результатам освоения основной образовательной программы: личностные, предметные, метапредметные, предметной области «Физическая культура» начального общего образования, основного общего образования, среднего полного общего образования
  54. Анализ требований к условиям реализации программы предметной области «Физическая культура» начального общего образования, основного общего образования, среднего полного общего образования
  55. Анализ структуры рабочих программ по предмету «Физическая культура» В.И. Лях; А.П. Матвеева
  56. Анализ содержания курса рабочих программ по предмету «Физическая культура» В.И. Лях; А.П. Матвеева
  57. Анализ личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса «Физическая культура» рабочих программ по предмету «Физическая культура» В.И. Лях; А.П. Матвеева
  58. Анализ урока как основной формы организации занятий по физическому воспитанию в школе
  59. Сформулировать цели и задачи урока по физической культуре раздела «Лёгкая атлетика» для обучающихся 5-х классов
  60. На примере методики обучения прыжкам в длину способом «Согнув ноги» учащихся 8-х классов, обозначить применяемые средства, методы, принципы, этапы обучения
  61. На примере методики обучения опорному прыжку через гимнастического козла раздела «Гимнастика» для учащихся 5-х классов обозначить применяемые средства, методы, принципы, этапы обучения
  62. Составить комплекс по воспитанию физического качества быстроты для девушек 10-х классов, с указанием задач комплекса, место в структуре урока, дозировки, учитывая состояние здоровья обучающихся
  63. Составить комплекс по воспитанию физического качества гибкости для обучающихся 2-х классов, с указанием задач комплекса, место в структуре урока, дозировки, учитывая состояние здоровья обучающихся
  64. Составить и обосновать структуру подготовительной части урока по разделу «Гимнастика» для обучающихся 7-х классов, указать частные задачи

65. Составить и обосновать структуру заключительной части урока по разделу «Подвижные игры» для обучающихся 3-х классов
66. Составить в виде плана и обосновать структуру урока по физической культуре для обучающихся 6-х классов
67. Предложить способы регулирования нагрузки на уроке физической культуры по разделу «лыжная подготовка» в 6-х классах
68. Предложить способы повышения общей и моторной плотности на уроках физической культуры в 11 классах
69. Подготовить и обосновать содержание компьютерной презентации с использованием мультимедийного оборудования по теоретическим темам (тема -по собственному выбору) предметной области Физическая культура для 7-х классов (возможно частичное использование домашней заготовки)
70. Проанализировать логическую взаимосвязь документов планирования по предмету «Физическая культура» в начальной школе
71. Выполнить сравнительный анализ применения средств, выбор методов обучения, форм организации деятельности обучающихся в 3-4 и 6-7 классах на примере обучения бегу на короткие дистанции
72. Предложить и обосновать технику безопасности, приёмы страховки и самостраховки на уроках гимнастики в 10-х классах
73. Предложить план формирования навыков самостоятельности на уроках раздела «лёгкая атлетика» с обучающимися 8-х классов
74. Спланировать и объяснить организацию и содержание занятий по разделу «Лыжная подготовка» обучающихся 5-х классов
75. Спланировать и объяснить организацию и содержание занятий по разделу «Гимнастика с основами акробатики» обучающихся 9-х классов
76. Спланировать и объяснить организацию и содержание занятий по разделу «Лёгкая атлетика» обучающихся 11-х классов
77. Спланировать и предложить виды, формы контроля учебных занятий по разделу «Гимнастика» для обучающихся 7-х классов основной и подготовительной группы
78. Спланировать и предложить виды, формы контроля учебных занятий по разделу «Лёгкая атлетика» для обучающихся 10-х классов основной и подготовительной группы
79. Предложить и обосновать особенности проведения уроков в 6-х классах по разделу «Лыжная подготовка» с обучающимися подготовительной и специальной медицинской группы



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Лицензия Серия 77Л01 № 0010835, Рег. № 039942 от 04 марта 2019 г.  
Свидетельство о государственной аккредитации Серия 77А01 № 0004893 Рег. № 004893 от 25 апреля 2019 г.

[WWW.MOS.COLLEGE](http://WWW.MOS.COLLEGE)

109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 74, стр. 2  
109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 90, стр. 17  
105094 г. Москва м. Электровзаводская, ул. Новая дорога д.11 стр.1

1-otdel@mos.college  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(901)184-68-10

**ОЦЕНОЧНАЯ ВЕДОМОСТЬ  
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ**

ПМн.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

(название ПМ)

(Ф.И.О. обучающегося)

Курс	<b>4</b>
Специальность/профессия	<b>49.02.01 Физическая культура</b>
Освоил(а) программу профессионального модуля в объеме	<b>1441 час</b>

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ЭЛЕМЕНТАМ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

Элементы модуля (код и наименование МДК, код практик)	Формы промежуточной аттестации	Оценка
МДК.03.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»	Экзамен	
МДК.03.02. Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре.	Экзамен	
МДК.03.03. Гимнастика с методикой преподавания	Дифференцированный зачет	
МДК.03.04. Легкая атлетика с методикой преподавания	Дифференцированный зачет	
МДК.03.05. Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания	Дифференцированный зачет	
МДК.03.06. Теоретические основы преподавания плавания	Дифференцированный зачет	
МДК.03.07. Теоретические основы преподавания лыжного спорта	Экзамен	
УП.ПМн.03	Дифференцированный зачет	

ПП.ПМн.03	Дифференцированный зачет	
-----------	--------------------------	--

### ИТОГИ ЭКЗАМЕНА ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

Коды проверяемых компетенций	Показатели оценки результата	Оценка (да / нет)
ПК 3.1. – 3.5  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09	Демонстрация навыков дидактически целесообразной: -постановки цели и задач; -планирования уроков по основным базовым разделам примерных школьных программ в ОУ	
	цели, задачи и содержание занятий, определены в соответствии с программно- методическими документами;	
	содержание планов соответствует целеполаганию;	
	при определении целей, задач, форм, методов и средств учебных занятий полностью учтены особенности возраста, состояния здоровья, физического развития, уровня физической подготовленности детей школьного возраста,	
	целесообразность подбора форм, методов и приемов работы, направленных на укрепление здоровье ребенка и его физическое развитие.	
	Определение целей, задачи и содержания методических материалов на основе примерных с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников и в соответствии с программно- методическими документами;	
	содержание методических материалов точно соответствует целеполаганию;	
	при определении целей и задач полностью учтены особенности возраста, группы и отдельных воспитанников.	
	Обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития;	
	демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	
	Нахождение, отбор и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	

**Итоги экзамена (квалификационного):** \_\_\_\_\_

Решение экзаменационной комиссии:

вид профессиональной деятельности - *освоен/не освоен* с оценкой \_\_\_\_\_  
(оценка)

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

_____ / _____	(Ф.И.О.)
_____ / _____	(Ф.И.О.)
_____ / _____	(Ф.И.О.)
_____ / _____	(Ф.И.О.)
_____ / _____	(Ф.И.О.)



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Лицензия Серия 77Л01 № 0010835, Рег. № 039942 от 04 марта 2019 г.  
Свидетельство о государственной аккредитации Серия 77А01 № 0004893 Рег. № 004893 от 25 апреля 2019 г.

[WWW.MOS.COLLEGE](http://WWW.MOS.COLLEGE)

109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 74, стр. 2  
109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 90, стр. 17  
105094 г. Москва м. Электровзводская, ул. Новая дорога д.11 стр.1

1-otdel@mos.college  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(901)184-68-10

**Протокол  
проведения итогового экзамена**

**по ПМн.03 Преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам**

Группа № \_\_\_\_\_ по профессии/специальности: 49.02.01 Физическая культура

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год

Всего в группе \_\_\_\_\_ чел.

Присутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Из них: по уважительной причине \_\_\_\_\_ чел.

по не уважительной причине \_\_\_\_\_ чел.

Время выполнения задания \_\_\_\_\_ часа

Состав экзаменационной комиссии:

Председатель: \_\_\_\_\_

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ  
ПМН. 03. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ  
ПРОГРАММАМ**

№	Ф.И.О. обучающегося	Оценка МДК 03.01	Оценка МДК 03.02	Оценка МДК 03.03	Оценка МДК 03.04	Оценка МДК 03.05	Оценка МДК 03.06	Оценка МДК 03.07	Оценка УП	Оценка ПП	Оценка сформированности ПК, ОК (ДА/НЕТ)	Заключение комиссии: вид профессиональной деятельности освоен /не освоен/
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
...												
...												

Председатель: \_\_\_\_\_

Члены комиссии:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Лицензия Серия 77Л01 № 0010835, Рег. № 039942 от 04 марта 2019 г.  
Свидетельство о государственной аккредитации Серия 77А01 № 0004893 Рег. № 004893 от 25 апреля 2019 г.

[WWW.MOS.COLLEGE](http://WWW.MOS.COLLEGE)

109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 74, стр. 2  
109383 г. Москва м. Печатники, ул. Шоссейная д. 90, стр. 17  
105094 г. Москва м. Электровзаводская, ул. Новая дорога д.11 стр.1

1-otdel@mos.college  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(499)393-31-30  
тел. +7(901)184-68-10

## ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ВЕДОМОСТЬ

Курс \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Группа \_\_\_\_\_ семестр 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ уч.года

Специальность: 49.02.01 Физическая культура  
(Код и наименование специальности)

Учебная дисциплина: \_\_\_\_\_

ФИО преподавателя: \_\_\_\_\_

ФИО ассистента: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Итог экзамена ВПД освоен, / не освоен

Итого:

«отлично» \_\_\_\_\_ чел.

«хорошо» \_\_\_\_\_ чел.

«удовлетворительно» \_\_\_\_\_ чел.

«неудовлетворительно» \_\_\_\_\_ чел.

не явились \_\_\_\_\_ чел.

Преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Ассистент \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Вопросы и практические задания к экзамену с ответами по  
МДК 03.01. Методика обучения предмету «Физическая культура»  
3.2.1. Типовые задания для оценки освоения МДК. 03.01  
Методика обучения предмету «Физическая культура»**

**Задание 1:**

**Текст задания:**

**1. Проанализируйте Закон «Об образовании в РФ» 2012г**

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» регулирует не только управленческие и финансово-экономические отношения в сфере образования, но и содержание образования, устанавливает требования к образовательным программам и стандартам.

Некоторые особенности закона:

- **Изменения в юридической терминологии.** Введены чёткие определения таких понятий, как «образование», «воспитание», «обучение», «уровень образования», «квалификация», «учебный план» и других.
- **Замена термина «образовательное учреждение» на «образовательная организация».**
- **Изменение системы профессионального образования.** Она включает в себя четыре уровня: среднее профессиональное образование, высшее образование (бакалавриат), высшее образование (специалитет, магистратура) и высшее образование (подготовка кадров высшей квалификации).
- **Детальная регламентация прав и ответственности участников образовательного процесса.** Например, в статье 34 прописаны права и гарантии для обучающихся, указаны меры их социальной поддержки и стимулирования.
- **Учёт современных тенденций.** Закреплены нормы о модульной системе организации образовательного процесса и системе зачётных единиц, о сетевом взаимодействии при реализации образовательных программ, об использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе.
- **Гарантия получения образования.** Закон предусматривает, что образование является правом каждого человека, но в отношении общего образования действует принцип его обязательности.

Таким образом, закон призван построить качественно новую систему образования, соответствующую современным тенденциям и требованиям международных норм.

**2. Проанализируйте требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»**

**Образовательный стандарт по предмету «Физическая культура»** — это система основных параметров, которые принимаются в качестве государственной нормы образованности в физическом воспитании. Стандарт включает федеральный (базовый) и региональный (вариативный) компоненты.

**Федеральный компонент** ориентирован на удовлетворение потребностей общества в сфере физического совершенствования учащихся. Он включает такие разделы, как основы знаний о физкультурной деятельности, способы физкультурной деятельности различной направленности, требования к уровню подготовленности обучающихся, минимальные требования к оснащённости учебного процесса.

**Вариативный компонент** направлен на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса. Он выражает особенности культурно-исторического развития, климато-географического и социально-экономического своеобразия мест функционирования учреждений общего образования.

**Требования стандарта** служат эталоном оценки основных сторон общего среднего образования по физической культуре: системы знаний, навыков и умений, уровня физической подготовленности, а также сформированности видов физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни школьников.

**Программа учебного предмета «Физическая культура»** направлена на формирование двигательных умений и навыков, развитие всех физических качеств ребёнка. Особое внимание уделяется формированию здорового отношения к жизни через все виды физкультурной и спортивной деятельности.

**Программа должна содержать:**

- пояснительную записку, описание места учебного предмета в учебном плане, общую характеристику предмета, описание ценностных ориентиров содержания предмета;
- личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета;
- содержание основного общего образования по учебному предмету;
- примерное тематическое планирование, рекомендации по материально-техническому обеспечению.

### **3. Составьте конспект урока для обучающихся старшего школьного возраста по способам физическому совершенствованию, с учётом особенностей занятий физической культурой в старшем школьном возрасте, укажите используемое оборудование и инвентарь, используемую литературу;**

конспект урока физической культуры для старшеклассников, например, по теме «ОФП. Развитие физических качеств методом круговой тренировки».

**Задачи урока:** научить самостоятельно контролировать физическую нагрузку, формировать двигательные умения в выполнении физических упражнений различной направленности, развивать психофизические качества, воспитывать дисциплинированность, настойчивость, организованность.

**Ход урока:**

#### **1. Подготовительная часть:**

- построение, сообщение задач урока, измерение пульса у учащихся;
- строевые упражнения на месте;
- ходьба;
- медленный бег;
- комбинированный бег: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег змейкой, бег восьмёркой, бег спиралью, бег с ускорением;
- упражнения в движении на восстановление дыхания;
- перестроение в колонны по два;
- общеразвивающие упражнения на месте: для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног.

#### **2. Основная часть:**

- работа по станциям (круговая тренировка) с проведением инструктажа при выполнении заданий:
- 1-я станция — прыжки через скакалку, упражнения на укрепление мышц ног и развитие скоростной выносливости;
- 2-я станция — бросок баскетбольного мяча со штрафной линии, развитие координации, внимания, точности попадания;
- 3-я станция — отжимание, упражнения на укрепление мышц рук;
- 4-я станция — ведение мяча на месте с закрытыми глазами, совершенствование ведения мяча без зрительного контроля;

- 5-я станция — прыжки с двух ног через скамейку в одно касание, упражнения на развитие прыгучести.

### 3. Заключительная часть:

- 5–7 минут, подводятся итоги урока с анализом выполнения поставленных задач.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Форма организации учащихся:** индивидуальная, групповая, фронтальная, одновременно-поточная, круговым методом.

**Инвентарь:** индивидуальные карточки, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, скакалки.

**Некоторые особенности занятий физической культурой в старшем школьном возрасте:** в этом возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию различных видов выносливости — аэробной и анаэробной, силовой, статической, скоростной. Также рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технической подготовленности.

## 4. Выберите методы, приёмы, средства и формы организации деятельности обучающихся при обучении детей младшего школьного возраста теоретическому содержанию программного материала «Знания о физической культуре»;

При обучении детей младшего школьного возраста теоретическому содержанию программного материала «Знания о физической культуре» можно использовать следующие методы, приёмы, средства и формы организации деятельности:

**Методы:**

- **Игровые технологии.** Повышают интерес учащихся к учебному процессу, направлены на расширение кругозора и развитие познавательной деятельности.
- **Технология личностно-ориентированного образования.** Обучение ориентировано на самостоятельный поиск решения учебной задачи.
- **Информационные технологии.** Направлены на формирование знаний, умений и навыков, например при использовании заданий тестового характера.
- **Технология проектов.** Направлена на формирование коммуникативных и умственных действий, например работа над созданием проекта по выбранной теме по физической культуре.
- **Технология уровневой дифференциации.** Способствует обучению каждого на уровне его возможностей и способностей, позволяет более эффективно работать с учащимися, имеющими группу здоровья.

**Приёмы:**

- **Проговаривание основных действий** в выполняемом упражнении. Например, при обучении акробатическим упражнениям ученики громко говорят: «Упор присев», «Группировка», «Перекаат назад», «Перекаат вперёд в упор присев».
- **Дидактические рассказы.** Учитель рассказывает сюжет, а школьники сопровождают его рассказ соответствующими движениями. Желательно, чтобы данные рассказы носили сюжетный характер и имели стихотворную форму.

**Средства:**

- **Подвижные игры.** Используются для развития координационных способностей, например умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой и их применения.
- **Упражнения на местности.** Связаны с преодолением препятствий и ориентированием.

- **Упражнения с различными предметами.** Используются для развития ловкости, например, упражнения на равновесие, прыжки с различными дополнительными заданиями, требующими хорошей координации движений.

#### **Формы организации деятельности:**

- **Утренняя зарядка.** Может дополняться ежедневной зарядкой, а также двумя-тремя тренировочными занятиями по видам спорта.
- **Физкультурные минутки.** Проводятся на уроках по общеобразовательным предметам.
- **Игры и спортивные развлечения.** Организуются на больших переменах, лучше всего на открытом воздухе.

### **5. Составьте конспект урока по спортивным играм с использованием различных методов и приёмов обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;**

Конспект урока по физической культуре с использованием подвижных игр для развития двигательных навыков и физических качеств.

**Цель урока:** укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр.

**Задачи:** формирование учебно-познавательных компетенций, коммуникативных компетенций, развитие скоростно-силовых качеств, воспитание коллективизма и взаимовыручки.

#### **Ход урока:**

1. **Подготовительная часть.** Цель — заинтересовать занимающихся к уроку, создать эмоциональный фон, подготовить организм к предстоящей нагрузке. Для этого используют, например, дыхательные упражнения, упражнения на формирование осанки, для профилактики плоскостопия, для укрепления мышц спины, плечевого пояса, икроножных мышц.
2. **Основная часть.** Используют подвижные игры для совершенствования физических качеств и двигательных действий. Некоторые из них:
  - **«Лисички»** — совершенствование ловкости, выносливости, ориентировка в пространстве. Основной вид двигательного действия — бег со сменой направления движения.
  - **«Лягушки в болоте»** — ориентация в пространстве с завязанными глазами. Основной вид двигательного действия — ползание.
  - **«Два дракона»** — совершенствование быстроты, общее развитие мышц. Основной вид двигательного действия — групповые перемещения в колонне, сочетание ходьбы с бегом.
  - **«Семеро козлят»** — совершенствование быстроты. Основные двигательные действия — ползание.
  - **«Заблудились в лесу»** — совершенствование быстроты реакции, выносливости. Основные движения — бег парами.

**Заключительная часть.** Используют упражнения на релаксацию для мышечного расслабления, что способствует профилактике заболеваний органов кровообращения, облегчает дыхание, способствует нормальной жизнедеятельности органов пищеварения.

**Методы, использованные на уроке:** фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный, методы наглядности (рисунки, ориентиры), словесный (рассказ, объяснение).

**Инвентарь:** теннисные мячи, ракетки, мячи, кегли, канат, свисток, гимнастические палки, кубики и другие предметы.

При проведении урока важно учитывать возрастные особенности учащихся и их психофизические возможности.

## **6. Составьте требования к учителю по обеспечению страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;**

Некоторые требования к учителю по обеспечению страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений:

### **Страховка:**

- Учитель должен хорошо разбираться в технике разучиваемых упражнений, знать наиболее опасные моменты во время выполнения физических упражнений.
- Необходимо объяснять учащимся, где могут быть срывы, падения, столкновения, и уметь правильно выбрать место для страховки.
- В зависимости от сложности упражнения страховку может осуществлять один человек (индивидуальная страховка) или несколько (групповая страховка).
- Во время выполнения целой комбинации или соединения нужно менять своё место соответственно форме и характеру упражнения.
- Приёмы страховки и помощи следует применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов их усложнения.
- Нельзя осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете.

### **Самостраховка:**

- Необходимо обучать учащихся приёмам самостраховки, например, умению вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, чтобы это предотвратило срыв или облегчило его последствия.
- Важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения.
- При осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах нужно располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания «на излом», между телом выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом.
- При занятиях подвижными и спортивными играми нужно во время разминки хорошо подготовить к работе лучезапястные суставы и пальцы кистей рук, а также голеностопные и коленные суставы.

## **7. Оформите и проанализируйте пульсометрию на уроке физической культуры**

Пульсометрия на уроке физической культуры помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий.

**Оформление пульсометрии** включает следующие этапы:

1. **Выбор объекта наблюдения.** Это может быть один учащийся (средний ученик) или несколько (желательно обоих полов).
2. **Подсчёт пульса.** Проводится через каждые 3–5 минут или по окончании каждого чётко выраженного вида деятельности на протяжении всего урока. Подсчёт ЧСС в ходе урока ведётся за 10 секунд.
3. **Запись результатов.** Результаты пробы записываются в протоколе.
4. **Оформление графического изображения.** После окончания урока полученные десятисекундные показатели пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока — его «кривая».

**Анализ пульсометрии** позволяет оценить распределение на уроке нагрузки и отдыха. При этом учитываются следующие факторы:

- вид и тип урока;
- задачи и характер учебной работы;

- специфика применяемых упражнений, их последовательность на уроке;
- подготовленность и поведение привлечённого для наблюдения ученика (учеников) и другие.

Также необходимо сопоставить полученные данные с нормативными, соответствующими возрасту наблюдаемых детей. На основании проведённого анализа формулируются выводы и кратко излагаются конкретные предложения, касающиеся устранения отмеченных недостатков.

## **8. Разработайте и обоснуйте методы и методику итогового контроля по способам физкультурной деятельности для учащихся 6-х классов**

**Цель итогового контроля по способам физкультурной деятельности** для учащихся 6-х классов — выявление результатов обучения, определение качества приобретённых знаний, сформированных двигательных умений и навыков.

Некоторые **методы итогового контроля**:

- **Педагогическое наблюдение.** В ходе занятия преподаватель обращает внимание на поведение учащихся, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку.
- **Опрос.** Позволяет получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий, об их стремлениях и желаниях.
- **Тестирование.** Даёт возможность сравнивать подготовленность отдельных учащихся и целых групп, проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях.
- **Демонстрация знаний через конкретную деятельность.** Например, показ комплекса физических упражнений для развития определённого физического качества, сопровождаемый комментариями относительно характера, направленности и влияния каждого упражнения.
- **Вызов.** Учитель выявляет отдельных учащихся, у которых хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.
- **Метод упражнений.** Предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.
- **Комбинированный метод.** Учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

**Методика итогового контроля** заключается в сопоставлении плановых и реально достигнутых показателей успешности усвоения учащимися программного материала на промежуточных отрезках учебного процесса. По итогам такого анализа выявляются позитивные и негативные стороны достижений, определяются факторы, обусловившие успехи и негативные проявления, обосновываются коррекционные воздействия педагога, нацеленные на устранение выявленных недостатков на последующих этапах учебного года.

## **9. Разработайте критерии оценки процесса и результата деятельности обучающихся по основам знаний для учащихся старших классов**

Имелись в виду общие критерии оценки, которые могут использоваться при оценивании деятельности обучающихся, в том числе учащихся старших классов. Некоторые из них:

- **Знание и понимание материала.** Педагог определяет, какие конкретные знания и концепции должны быть освоены обучающимися, а также степень глубины понимания материала.

- **Проектная деятельность.** Оцениваются не только результаты проекта, но и процесс его выполнения — планирование, работа в коллективе, использование информационных источников и т. д..
- **Критическое мышление и решение проблем.** Оценивается способность обучающихся анализировать информацию, выявлять причинно-следственные связи, формулировать гипотезы и предлагать аргументированные варианты решения проблем.
- **Коммуникативные навыки.** Оценивается способность обучающихся чётко и последовательно излагать свои мысли, слушать собеседника, задавать вопросы и доказывать свою точку зрения.
- **Самостоятельность и ответственность за учебный процесс.** Ученики выполняют задания, а затем, по установленным заранее критериям, самостоятельно оценивают результаты и ход решения заданий.
- **Работа с информацией.** Оцениваются навыки поиска, систематизации и использования различных источников данных.

Каждая школа может разрабатывать свои собственные критерии оценивания, исходя из специфики учебного процесса и целей образовательной программы. Главное при этом — объективность, справедливость и прозрачность оценивания для всех обучающихся.

## **10. Разработайте формы и методы взаимодействия с родителями учащихся среднего школьного возраста по предмету «Физическая культура»**

Некоторые формы и методы взаимодействия с родителями учащихся среднего школьного возраста по предмету «Физическая культура»:

### **Формы:**

- **Родительские собрания.** Позволяют наладить более близкий контакт с семьёй, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями, наметить дальнейшие планы.
- **Открытые физкультурные занятия для родителей.** Дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность.
- **Дни открытых дверей в спортивном зале.** Помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору.
- **Физкультурные праздники и развлечения, досуги.** Способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу.
- **Консультации.** Способствуют усвоению родителями определённых знаний, умений, помогают им в разрешении проблемных вопросов.
- **Разработка и оформление стендовой информации.** Позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др..

### **Методы:**

- **Анкетирование.** Позволяет изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.
- **Выпуск газет.** Одна из форм пропаганды ЗОЖ. Важно, чтобы это был продукт коллективного творчества взрослых и детей.

- **Составление альбомов о спортивных достижениях семьи.** Форма коллективной работы всех участников педагогического процесса. Повышает интерес детей к физической культуре и спорту, воспитывает желание вести ЗОЖ.
- **Родительский клуб.** Помогает активизировать и транслировать личный опыт каждой семьи, стимулирует детей и их родителей к поиску разнообразной информации.

## **11. Разработайте конспект урока по тематическому планированию**

Имеется в виду алгоритм разработки конспекта урока на основе тематического планирования.

**Схема тематического планирования** включает следующие операции:

1. **Определение задач изучения темы** на основе программы дисциплины и методических указаний.
2. **Ознакомление с содержанием учебного материала** по теме в учебнике, выделение основных научных и воспитательных идей, понятий, законов, умений, навыков, которые должны быть усвоены учащимися в соответствии с поставленными задачами.
3. **Обоснование логики раскрытия темы** в соответствии с закономерностями усвоения знаний, дидактическими принципами, а также определение необходимых для раскрытия темы видов уроков.
4. **Конкретизация числа последовательности** всех уроков по теме в соответствии с выделенным программой числом часов на её изучение.
5. **Определение тематики каждого урока**, формулировка основных задач, совокупность которых должна обеспечить решение общего комплекса задач изучения темы.
6. **Конкретизация задач** данного урока на основе изучения особенностей учащихся данного класса.
7. **Отбор наиболее рационального содержания** обучения на данном уроке, выделение в нём главного.
8. **Выбор оптимального сочетания** методов и средств обучения для решения намеченных учебно-воспитательных задач.
9. **Выбор формы организации** учебной работы школьников на уроке.
10. **Определение оптимального темпа** обучения на уроке.
11. **Определение содержания и методов** домашней работы учеников.

**Конспект урока** может включать следующие этапы:

- организационный момент;
- постановка цели урока;
- опрос обучающихся по заданному на дом материалу;
- объяснение нового материала;
- закрепление учебного материала;
- задание на дом.

**Некоторые требования к конспекту:** цель, задачи и методы должны соответствовать теме учебного занятия и возрасту учащихся, быть чётко сформулированными и достижимыми. Также важным элементом является наличие мотивации к изучению той или иной темы.

При составлении конспекта важно учитывать возможные вопросы учеников и запланировать время для ответов на них. Также полезно включить в конспект план домашнего задания и дополнительные материалы.

## **12. Охарактеризовать место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании**

Предмет «Физическая культура» занимает важное место в общем образовании, так

как способствует формированию у школьников качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

#### **Некоторые аспекты значения физической культуры в образовательном процессе:**

- **Разнообразие обучения.** Занятия физкультурой позволяют привести учащихся в движение, разнообразить обучающий процесс, сделать его более интересным и интерактивным.
- **Формирование культуры здорового образа жизни.** Пропагандируя здоровый образ жизни, физическая культура помогает сформировать прочные знания о сохранении и укреплении здоровья, противостоянии заболеваниям.
- **Развитие личностных качеств.** Физическая культура формирует трудолюбие, целеустремлённость, активную жизненную позицию, учит ответственности и самоконтролю.
- **Заложение духовно-нравственных основ.** На примере великих спортсменов и воинов, которые благодаря своей физической развитости и подготовке смогли стать известными личностями, у школьников возникает потребность быть физически здоровым, стремление к совершенствованию духовно-нравственной стороны жизни, желание учиться и всесторонне развиваться.
- **Профилактика негативных зависимостей.** Содержание современного образования в сфере физической культуры ориентирует на профилактику наркомании, алкоголизма и других негативных зависимостей.

Таким образом, **физическая культура способствует всестороннему развитию личности**, что подчёркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования.

### **13. Раскрыть ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Возможно, имелись в виду ценностные ориентиры содержания образования в целом или конкретного учебного предмета.

**Ценностные ориентиры содержания образования в целом** включают, например:

- **Формирование основ гражданской идентичности.** Это чувство сопричастности и гордости за Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за благосостояние общества, восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий.
- **Формирование психологических условий развития общения, кооперации и сотрудничества.** Это доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается, уважение к окружающим.
- **Развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма. Это принятие и уважение ценностей семьи и общества, школы и коллектива, ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.
- **Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации. Это формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, но при этом не забывать о формировании критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать.

**Некоторые ценностные ориентиры содержания конкретного учебного предмета**, например «Окружающий мир»:

- **Ценность жизни** — признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

- **Ценность природы** — осознание себя частью природного мира, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** — осознание себя как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.
- **Ценность добра** — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

#### **14. Охарактеризовать цели образования по предмету «Физическая культура»**

**Цель образования по предмету «Физическая культура»** — формирование разносторонне физически развитой личности, которая способна активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности в динамично складывающихся социально-экономических условиях.

Некоторые другие цели образования по предмету «Физическая культура»:

- **Развитие физических качеств и двигательных способностей.** Ученики учатся выполнять технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения из различных видов спорта.
- **Формирование культуры здорового образа жизни.** Ученики приобретают привычку к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.
- **Формирование национально-культурных ценностей и традиций.**
- **Обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.** В процессе преподавания формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.

#### **15. Охарактеризовать комплекс педагогических задач (образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные, воспитательно-развивающие) в обеспечении общего образования обучающихся по предмету «Физическая культура»**

**Комплекс педагогических задач** в обеспечении общего образования обучающихся по предмету «Физическая культура» включает в себя образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные и воспитательно-развивающие задачи.

**Образовательно-инструктивные задачи** направлены на:

- **Вооружение учащихся знаниями** о физических упражнениях, факторах внешней среды, режиме учёбы, труда и отдыха для физического совершенствования.
- **Формирование у учащихся двигательных навыков и умений** по основным жизненно важным движениям. Например, умение дифференцированно управлять отдельными движениями, координировать их в различных сочетаниях, рационально использовать силы для перемещения в пространстве, преодолевать препятствия и оперировать предметами.
- **Формирование у учащихся умения** использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Оздоровительно-рекреационные задачи** включают в себя:

- **Содействие достижению гармоничности** в физическом развитии школьников.
- **Подготовку организма учащихся** к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.
- **Формирование правильной осанки** у детей школьного возраста.
- **Содействие повышению устойчивости** организма школьников к неблагоприятным воздействиям внешней среды (закаливание).

**Воспитательно-развивающие задачи** включают в себя:

- **Обеспечение оптимального развития** двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся.
- **Содействие развитию** моральных и волевых качеств учащихся.
- **Содействие формированию** социальной активности учащихся.
- **Формирование** здорового образа жизни и потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

Все эти задачи реализуются на уроках физкультуры во взаимосвязи и взаимозависимости. Учебно-воспитательный процесс проходит дифференцированно с учётом особенностей возраста, пола, физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности учащихся.

## **16. Охарактеризовать концептуальные нормативные документы по физическому воспитанию в школе**

Некоторые концептуальные нормативные документы по физическому воспитанию в школе:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».** Согласно закону, обучающимся предоставляются академические права на развитие творческих способностей и интересов, которое включает участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- **Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.** В законе указано, что образовательные организации самостоятельно определяют формы и средства физического воспитания на основе федеральных государственных образовательных стандартов, нормативов комплекса ГТО и других факторов.
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.** Документ утверждает санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- **Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».**
- **Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».**
- **Приказ Минпросвещения России от 12.11.2021 №819 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».**
- **Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации,** реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на коллегии Минпросвещения России 24.12.2018 г.).

## **17. Охарактеризовать системообразующую роль предмета среди видов физкультурной деятельности**

**Системообразующая роль** этого предмета среди видов физкультурной деятельности заключается в том, что он **интегрирует другие виды физкультурной деятельности в единый процесс физического воспитания.**

Некоторые аспекты, которые подчёркивают значимость предмета:

- **Направлен на познание собственной человеческой природы.** «Физическая культура» — одна из немногих дисциплин учебного плана, которая ориентирована не на изучение окружающего мира, а на самопознание.
- **Помогает формировать психофизическое состояние** учащихся. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, здоровье и психику учеников.
- **Обеспечивает преемственность и перспективность** в освоении областей знаний. Предмет подчёркивает значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.
- **Направлен на формирование широкого комплекса жизненных двигательных навыков, умений и сопутствующих знаний.** Также предмет обеспечивает разнообразное развитие физических и психологических качеств, оптимизирует состояние здоровья.

## **18. Охарактеризовать структуру и содержание ФГОС и основной образовательной программы**

**Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС)** — совокупность обязательных требований к образованию определённого уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки. ФГОС обеспечивают единство образовательного пространства Российской Федерации, преемственность основных образовательных программ, духовно-нравственное развитие и воспитание.

**Структура ФГОС** включает три вида требований:

1. **Требования к структуре основных образовательных программ.** В том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса.
2. **Требования к условиям реализации основных образовательных программ.** В том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям.
3. **Требования к результатам освоения основных образовательных программ.**

**Содержание ФГОС** зависит от уровня образования:

- **ФГОС ДОО** (дошкольное образовательное учреждение) — воспитатели развивают у детей речь, занимаются с ними физкультурой, прививают базовые навыки самообслуживания, общения, игры в коллективе.
- **ФГОС НОО** (начальное общее образование, 1–4 класс) — у детей формируются знания о языке и культуре страны, закладываются базовые математические навыки и развивается логическое мышление.
- **ФГОС ООО** (основное общее образование, 5–9 класс) — у детей формируется ответственное отношение к учёбе и самообразованию, экологическая культура, развитие эстетического сознания, начинается изучение литературного наследия и иностранных языков.
- **ФГОС СОО** (среднее общее образование, 10–11 класс) — ученики должны уметь самостоятельно решать сложные задачи, понимать функции и значение различных социальных институтов, следить за своей речью, знать основы государственной системы.

- **ФГОС ОВЗ** — стандарты для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования.

**Основная образовательная программа (ООП)** — система взаимосвязанных документов, самостоятельно разработанная и утверждённая высшим учебным заведением с учётом требований рынка труда по соответствующему направлению подготовки, а также с учётом рекомендованной примерной образовательной программы. ООП регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника.

**Структура ООП** включает:

1. **Целевой раздел.** Содержит пояснительную записку, планируемые результаты освоения ООП, систему оценки достижения планируемых результатов.
2. **Содержательный раздел.** Включает программу развития универсальных учебных действий, программы отдельных учебных предметов, курсов, в том числе интегрированных, рабочую программу воспитания, программу коррекционной работы.
3. **Организационный раздел.** Содержит учебный план, календарный учебный график, план внеурочной деятельности и календарный план воспитательной работы, систему условий реализации ООП, оценочные и методические материалы.

## **19. Охарактеризовать требования к результатам освоения основной образовательной программы личностные, предметные, метапредметные, предметной области «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения предметной области «Физическая культура» отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе обучения. Некоторые из них:

- положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;
- накопление необходимых знаний;
- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- **В области познавательной культуры.** Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам. Также знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
- **В области нравственной культуры.** Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. Также способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Некоторые из них:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных

универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Некоторые из них:

- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности;
- организация сотрудничества со сверстниками и педагогами;
- способность к построению индивидуальной образовательной программы;
- владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **20. Раскрыть требования к условиям реализации программы предметной области «Физическая культура»**

Некоторые требования к условиям реализации программы предметной области «Физическая культура»:

- **Обеспечение условий для индивидуализации обучения.** Необходимо создавать возможности для профессиональной ориентации, выявления и поддержки учащихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры.
- **Создание условий для участия учащихся с ограниченными возможностями здоровья** в различных формах конкурсных мероприятий.
- **Использование современных педагогических технологий.** Они помогают повысить познавательную самостоятельность и творческую активность учащихся. К таким технологиям относятся активные методы, проектное обучение, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии и другие.
- **Использование учебных норм физической подготовки.** Проверка проводится в конце учебной четверти по каждому физическому качеству.
- **Проведение контрольной проверки.** Она проводится по завершению учебного года, о сроках её проведения необходимо оповещать учащихся заранее.
- **Использование технологии оценивания образовательных достижений.** Учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.
- **Ориентирование на материально-техническую базу образовательного учреждения** при разработке рабочих программ предмета «Физическая культура».
- **Использование учебников,** которые соответствуют требованиям ФГОС и обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

## **21. Охарактеризовать урок как основную форму организации занятий, как один из элементов дидактической системы**

**Урок** — это форма организации учебного процесса, при которой преподаватель в течение точно установленного времени организует познавательную и иную деятельность постоянной группы учащихся с учётом особенностей каждого из них.

**Некоторые особенности урока как основной формы организации занятий:**

- **Завершённость и ограниченность во времени.** Урок — часть учебного процесса, во время которой решаются определённые учебно-воспитательные задачи.
- **Регламентация во времени и по объёму учебного материала.** Каждый урок включается в расписание и регламентируется.
- **Постоянность.** В отличие от других форм организации обучения, урок обеспечивает систематическое усвоение учащимися знаний, умений и навыков.
- **Обязательность посещения.** Посещение уроков обязательно для всех, поэтому учащиеся изучают систему знаний, разделённую поурочно, в определённой логике.
- **Гибкость.** Урок позволяет использовать различные методы, организовывать фронтальную, групповую и индивидуальную учебную деятельность учащихся.

- **Возможность для сплочения коллектива.** Совместная деятельность преподавателя и учащихся, а также общение большой постоянной группы учащихся создаёт возможности для сплочения коллектива.

**Урок как один из элементов дидактической системы** характеризуется тем, что в нём представлены все компоненты учебно-воспитательной деятельности: цель, содержание, средства, методы, деятельность, направленная на организацию и управление, а также все дидактические элементы. Каждый урок представляет собой по содержанию часть учебной программы по той или иной тематике и имеет определённую дидактическую цель, которая обусловлена местом данного урока в учебном процессе, темой по тому или иному учебному предмету.

## **22. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры**

Некоторые современные требования к уроку физической культуры:

- **Решение конкретных задач.** Урок должен представлять собой завершённое целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими занятиями.
- **Индивидуализация учебно-воспитательной работы.** Важно, чтобы она увлекала учеников, требовала определённых усилий и вызывала положительные эмоции.
- **Разнообразие деятельности.** Физические, интеллектуальные и волевые усилия должны варьироваться по напряжению так, чтобы на протяжении всего занятия обеспечивался оптимальный уровень работоспособности.
- **Использование современных педагогических технологий.** Для повышения познавательной самостоятельности и активности обучающихся необходимо применять проблемное обучение, активные методы, информационно-коммуникационные технологии, проектное обучение и другие.
- **Учёт уровня и возможностей учащихся.** Необходимо учитывать такие аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей.
- **Планирование обратной связи.** Ученик должен стать живым участником образовательного процесса, главным деятелем.
- **Ориентация на результаты освоения основных образовательных программ.** Под результатами понимаются не только предметные знания, но и умения применять эти знания в практической деятельности.

## **23. Раскрыть логику планирования педагогического процесса физической культуры в школе**

Логика планирования педагогического процесса физической культуры в школе включает несколько этапов:

1. **Разработка годового плана-графика.** В нём распределяют учебные темы из теоретического и практических разделов школьной программы по четвертям учебного года и сериям уроков, отводимых на освоение учащимися каждой отдельной темы.
2. **Поурочное планирование.** Его главная функция — моделирование структуры и содержания предстоящих уроков. В поурочном плане представляют основные образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи и соответствующее им содержание (физические упражнения, учебные задания, способы организации деятельности учащихся) каждого из уроков в порядке расположения их в учебной четверти.
3. **Составление плана-конспекта урока.** Этот документ отличается от годового и четвертного планов конкретизацией и детализацией задач и содержания учебной работы. В нём намечают дозировку каждого упражнения с учётом уровня

подготовленности конкретного контингента учащихся, определяют наиболее действенные методы обучения и воспитания, способы организации деятельности учащихся.

Некоторые требования к планированию в физическом воспитании:

- **Целевая направленность.** Необходимо определить конечную цель процесса и подобрать всё его содержание, методы и формы организации для её достижения.
- **Всесторонность.** Исходя из поставленной цели, нужно полно предусмотреть образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.
- **Учёт закономерностей физического воспитания.** Планирование должно основываться на объективных закономерностях физического воспитания и на соответствующих им педагогических принципах.
- **Конкретность.** Намечаемые задачи, средства и методы физического воспитания должны соответствовать подготовленности занимающихся и условиям занятий.

## **24. Охарактеризовать содержание начального общего, основного общего и среднего общего образования по предмету физическая культура**

**Содержание начального общего образования** по предмету «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие и общую физическую подготовку. Школьники осваивают, например:

- общеобразовательные упражнения;
- русские народные (казацки) подвижные игры;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- элементы музыкально-ритмического и хореографического воспитания;
- художественную и спортивную гимнастику;
- средства физкультурно-оздоровительной и корригирующей направленности.

**Содержание основного общего образования** включает в себя, в частности:

- освоение технических и тактических основ спортивных игр (бадминтона, настольного и большого тенниса, футбола, лапты и др.) и лёгкой атлетики;
- упражнения силового и скоростно-силового характера;
- элементы единоборств (для мальчиков) и упражнения на развитие координации, пластики движений под музыку с предметами и без, элементы ритмической и художественной гимнастики (для девочек).

**Содержание среднего общего образования** (базовый уровень) ориентировано на гармоничное физическое развитие и прикладно ориентированную физическую подготовку, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек. Школьники изучают современные оздоровительные системы и технику физических упражнений в избранном виде спорта.

**Содержание среднего общего образования** (профильный уровень) направлено на углублённое изучение физических упражнений и технико-тактических действий соревновательной деятельности в избранном виде спорта, формирование компетенций в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.

## **25. Охарактеризовать логику и критерии выбора методов, приёмов средств и форм организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры в младших классах**

**Логика выбора методов, приёмов, средств и форм организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры в младших классах** заключается в учёте специфики этого возраста, обусловленной анатомо-физиологическими и

психологическими особенностями детей.

**Некоторые критерии выбора:**

- **Обеспечение воспитывающего характера обучения.** Выбранный метод должен обеспечивать не только эффективность обучения, но и воспитание познавательной активности ученика. Недопустимы методы, которые сковывают инициативу ребёнка, требуют лишь механического воспроизведения движений.
- **Соответствие специфике учебного материала.** Каждое физическое упражнение в соответствии со своими характеристиками и сложностью требует специфических способов обучения.
- **Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности учеников.** Например, физически слабо подготовленному ученику придётся чаще предлагать метод разучивания по частям.
- **Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям учителя.** Если в конкретном случае от двух методов ожидается примерно одинаковый результат, то разумнее использовать тот метод, которым учитель владеет лучше.
- **Соответствие условиям занятий.** Например, при наличии нестандартного оборудования возможно достичь оптимальной плотности урока при определённом методе.
- **Разнообразие методов.** Ни один из методов не может быть признан единственным и основным. При разнообразных методах достигается больший успех в обучении.

**Некоторые методы, приёмы и формы организации деятельности обучающихся:**

- **Методы:** фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.
- **Приёмы:** конкретизация задач, постановка задач поискового характера, варьирование содержания и способов организации выполнения упражнений и другие.
- **Средства:** физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.
- **Формы организации:** уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме дня, внеклассная и внешкольная работа, занятия физическими упражнениями дома.

**Некоторые особенности организации уроков физической культуры в младших классах:**

- Ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и т. д.).
- На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
- В первом-втором классах большое внимание уделяют укреплению мышц стопы и формированию правильной осанки.
- На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры.
- При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как выполнять.
- У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

**26. Охарактеризовать способы страховки на уроках физической культуры по разделам программы и способы самостраховки учащихся;**

**Страховка** на уроках физической культуры — это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, которое осуществляет учитель или ученики класса. В зависимости от сложности упражнения страховку может оказывать один или одновременно несколько человек.

Некоторые способы страховки в разных разделах программы:

- **Упражнения на снарядах и акробатике.** При выполнении упражнений на снарядах, акробатике и опорном прыжке обязательно осуществляется страховка обучающихся друг другом или учителем. Например, на перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страхуют, стоя точно под снарядом или незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо страховать учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления).
- **Спортивные игры.** На уроках по спортивным играм важно продумать организацию мест занятий, чтобы не было столкновений обучающихся. Самостраховка заключается в том, чтобы спокойно и организованно разбирать мячи для выполнения упражнений, быть аккуратным в обращении с мячами, не расслаблять пальцы при выполнении упражнений с баскетбольным и волейбольным мячом.
- **Лёгкая атлетика.** На уроках по лёгкой атлетике важно проверить место занятий, беговые дорожки (нескользящее покрытие), прыжковую яму (убрать мусор). Самостраховка заключается в том, чтобы соблюдать дистанцию при выполнении ускорений, не отвлекаться при разминочном беге и беге на дистанции, не ловить руками мяч при метании в парах, быть предельно внимательным при метании мяча и гранаты.
- **Лыжная подготовка.** На уроках по лыжной подготовке важно проверить одежду обучающихся, показать способы переноски лыжного инвентаря, продумать организацию мест занятий (места спусков и подъёмов). Самостраховка заключается в том, чтобы нести лыжный инвентарь вертикально, соблюдать дистанцию при передвижении до места занятий и обратно, выполнять все команды учителя, не выставлять лыжные палки вперёд при спуске, не отвлекаться на спусках и подъёмах, не передвигаться, пока крепление не застёгнуто.

**Самостраховка** — это заранее разученные приёмы обеспечения безопасности, которые применяются самим занимающимся для предупреждения травм. Некоторые способы самостраховки:

- **Правильное приземление во время падения.** При падении назад надо присесть, согнуться и выполнить перекат назад. При падении вперёд — сделать кувырок вперёд или упасть в упор лёжа, упруго сгибая руки.
- **Предотвращение срыва со снаряда.** Это можно сделать своевременным прекращением движения, соскоком со снаряда, выполнением дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для замедления инерционного движения), изменением упражнения.

## **27. Охарактеризовать цель и методы анализа урока физической культуры в школе**

**Цель анализа урока физической культуры в школе** — выявление позитивных и негативных сторон дидактического взаимодействия учителя и учащихся. Некоторые цели анализа:

- **Знакомство с работой преподавателя,** контроль за качеством реализации ФГОС по предмету «Физическое состояние преподавания физической культуры», повышение уровня дидактической подготовленности учителя.
- **Выявление передового опыта** решения конкретных педагогических задач на уроке. Например, активизация познавательной работы учащихся, повышение общей или моторной плотности урока, развитие двигательных качеств и другие.
- **Раскрытие сильных и слабых сторон** в деятельности учителя с целью поиска путей совершенствования учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры.

### Некоторые методы анализа урока физической культуры в школе:

- **Педагогическое наблюдение.** Это целенаправленный и планомерный процесс сбора, обобщения и оценки информации о характере деятельности учителя и учащихся.
- **Хронометраж** (хронометрирование). Помогает оценить, как распределено время на части урока и виды упражнений.
- **Пульсометрия.** На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванную определённым упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока.
- **Метод рейтинга.** Сравнительно недавно появившийся метод, который позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки.

## 28. Охарактеризовать виды и методы контроля в учебно-воспитательном процессе

**Виды контроля** в учебно-воспитательном процессе в зависимости от выполняемых функций делятся на несколько типов:

- **Предварительный контроль.** Проводится для выявления имеющихся знаний, умений и навыков учащихся к началу обучения. Обычно используется в первых числах учебного года или перед изучением новой темы.
- **Текущий контроль.** Осуществляется учителем по ходу преподавания, в процессе ежедневной учебной работы, как правило на уроках. Позволяет определить степень сформированности знаний, умений, навыков, а также их глубину и прочность.
- **Периодический контроль.** Как правило, бывает тематическим и имеет цель систематизации знаний учащихся. Проводится после изучения логически завершённой части, раздела программы или же в конце учебной четверти.
- **Итоговый контроль.** Призван обозначить конечные результаты обучения, систематизировать и обобщить весь учебный материал. Осуществляется в конце каждого учебного года, а также по завершении курса обучения в школе в форме выпускных экзаменов.
- **Отсроченный контроль.** Предполагает определение остаточных знаний и умений спустя какое-то время после изучения темы, раздела, курса.

**Методы контроля** — это способы, с помощью которых оценивается результативность учебно-познавательной деятельности учащихся и педагогической работы учителя. Некоторые из них:

- **Наблюдение.** Ежедневное наблюдение помогает учителю составить верное суждение об отношении ученика к занятиям, доступности и посильности для него учебного материала.
- **Опрос.** Может быть индивидуальным (вызов ученика к доске для развёрнутого ответа на оценку), фронтальным (вызов множества учащихся для ответа на вопросы, требующие маленького по объёму ответа), комбинированным (одновременно вызываются несколько учеников, из которых один отвечает устно, а другие по указанию учителя выполняют письменные либо практические задания по карточкам, по учебным пособиям).
- **Письменные работы.** К ним относятся: проверка тетрадей, проведение контрольных, оценка домашних заданий, работа с тетрадями на печатной основе.
- **Зачёты и экзамены.** Являются отличительным методом итогового контроля и используются, как правило, в старших классах. Зачётная система даёт возможность вести тематический учёт знаний, а экзамен также позволяет следить за работой каждого учителя и всей школы в целом.

## 29. Раскрыть критерии, особенности оценки и виды учёта успеваемости по физической культуре

**Критерии оценки успеваемости по физической культуре** включают качественные и количественные показатели:

- **Качественные показатели** — степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
- **Количественные показатели** — уровень физической подготовленности, который складывается из развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и их сочетаний.

**Особенности оценки успеваемости по физической культуре:**

- **Объективность.** На оценку не должны влиять поведение обучающегося и другие подобные факторы.
- **Дифференцированный и индивидуальный характер.** При определении успеваемости педагога учитывают особенности личности ученика, его темперамент, характер, психические и физические способности, состояние здоровья, телосложение.
- **Учёт индивидуальных особенностей.** Например, особенностей физического развития (длина и масса тела) и типов телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный, мышечный).

**Виды учёта успеваемости по физической культуре:**

- **Предварительный учёт.** Проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Позволяет получить объективную картину начального уровня знаний, владения техникой двигательных действий, исходных показателей физической подготовленности.
- **Текущий учёт.** Даёт возможность учителю получить сведения о ходе овладения обучающимися программного материала. Позволяет оценить правильность выбранной методики обучения, намеченного плана учебной работы и в случае необходимости внести в него соответствующие коррективы.
- **Итоговый учёт.** Выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, за полугодие, учебный год. Включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости. Наибольший удельный вес при этом имеют оценки, полученные в конце обучения, за освоение конкретной темы или раздела программы.

### **30. Охарактеризовать основные методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса**

Методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса:

- **Информационно-аналитические формы.** Направлены на выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. К ним относятся социологические опросы, срезы, тесты, анкетирование, почтовый ящик, информационные корзины.
- **Досуговые формы.** Призваны устанавливать тёплые доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми. К ним относятся праздники, различные выставки, семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, собрания и консультации в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей.

- **Познавательные формы.** Направлены на ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста, формирование у родителей практических навыков воспитания детей. К ним относятся «КВН», «Педагогическое поле чудес», «Театральная пятница», «Педагогический случай», «Что? Где? Когда?», «Круглый стол», «Ток-шоу», «Телефон доверия», викторины.
- **Наглядно-информационные формы.** С их помощью происходит ознакомление родителей с дошкольной организацией, особенностями её работы, особенностями воспитания детей, с педагогами, преодоление поверхностных мнений о деятельности ДОО. К ним относятся дни открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей, выставки детских работ, выставки совместных работ детей и родителей, информационные проспекты для родителей, видеоролики о жизни ДОО, выпуск газет, организация мини-библиотек.

Характер взаимодействия педагогов с семьёй должен быть дифференцированным. Не следует навязывать всем одинаковые формы взаимодействия, надо ориентироваться на потребности, запросы родителей, особенности семейного воспитания.

### **31. Охарактеризовать требования к ведению и оформлению документации по физическому воспитанию в школе**

Некоторые требования к ведению и оформлению документации по физическому воспитанию в школе:

- **Целеустремлённость.** В каждом документе необходимо указывать цели, задачи или требования к учащимся.
- **Преемственность.** Должна быть тесная взаимосвязь между предыдущим и последующим документом.
- **Реальность.** При планировании нужно учитывать все условия работы: подготовленность учащихся, материальную базу, сезонно-климатические условия и т. д..
- **Конкретность.** Необходимо чётко определять этапы обучения, его задачи и подбирать средства, которые будут им соответствовать.
- **Наглядность.** Достигается за счёт строгого соблюдения формы каждого документа.
- **Систематичность.** Задачи должны составляться в соответствии с несколькими этапами (циклами). Это обеспечивает преемственность в учебной работе.

Некоторые документы, которые используются при планировании физического воспитания в школе:

- **Базисный учебный план.** В нём определено, какие предметы изучаются в школе, сколько часов отводится на каждый из них, последовательность изучения предметов и т. д..
- **Учебный план по физическому воспитанию («сетка часов»).** В нём указаны разделы программы, количество часов, отводимых на каждый из них в году, четверти, недели, а также последовательность изучения разделов.
- **Годовой план-график учебного процесса.** Составляется учителем физической культуры для каждой параллели классов на основе сетки часов и программы по физической культуре.
- **Рабочий план на четверть.** Составляется на основе образовательного стандарта, графика учебного процесса, программы по физическому воспитанию. В нём указано количество уроков в четверти, задачи на четверть, учебные нормативы и т. д..
- **План-конспект урока.**

Также в школе может быть план спортивно-методической работы, паспорт спортивных залов, документация по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий и другая документация.

***Теоретические вопросы с ответами к итоговому (квалификационному) экзамену по профессиональному модулю по ПМ.03 «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»:***

**1. Значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «Физическая культура» в отечественном образовании.**

**Значение** учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании физических качеств и навыков обучающихся, что важно для успешной профессиональной подготовки и развития личности в целом.

**Место** физической культуры в отечественном образовании можно описать так: с конца XVII и начала XVIII веков физическое воспитание подрастающего поколения носило сословный характер: принадлежность к тому или иному сословию определяла возможность занятий физической культурой. Впервые занятия физическими упражнениями в учебных заведениях появились при Петре I.

**Основные исторические этапы** становления учебного предмета «Физическая культура» в отечественном образовании:

- **Начало XIX века.** Формирование единой государственной системы образования послужило толчком к разработке перечня учебных предметов, где нашли отражение отдельные виды физического воспитания: гимнастика, бег, прыжки, борьба, катание на лыжах, коньках и другие.
- **Конец XIX века.** В российских высших учебных заведениях создаются и функционируют кружки по различным видам спорта, что приводит к появлению студенческих спортивных лиг. Первой становится Санкт-Петербургская студенческая спортивная лига, созданная в 1911 году.
- **После революции 1917 года.** Появляется программа развития советского физического воспитания и спортивного движения, которая стала первой попыткой разработки единого подхода к преподаванию физической культуры в образовательных учреждениях.
- **1927 год.** Принимается программа для учреждений общего образования, которая предусматривала проведение уроков физической культуры в начальной школе.
- **1930 год.** В учебные планы высшей школы дисциплина «Физическая культура» вводится как обязательная. Для реализации предмета, связанного с двигательной активностью молодёжи, были созданы специализированные кафедры.
- **Годы Великой Отечественной войны.** Физическое воспитание было ориентировано на военно-физическую подготовку населения, но уже к 1947 году предмет «Физическое воспитание» восстанавливается как самостоятельная дисциплина, открываются кафедры физического воспитания.
- **1992 год.** Утверждается Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, в соответствии с которым «Физическая культура» становится обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, важнейшим компонентом целостного развития личности.

**2. Общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.**

**Общая цель физического воспитания** — воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка.

**Некоторые задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний;

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания;
- формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, то есть включение в активную физкультурную и спортивную деятельность.

Для школьников разного возрастного периода задачи физического воспитания конкретизируются следующим образом:

- **Младший школьный возраст** (6–10 лет, 1–IV классы). На основе умений и навыков дошкольного периода обучают школе движений: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, то есть управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.
- **Средний школьный возраст** (11–15 лет, 5–9 классы). Обогащается двигательный опыт путём выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется «школа деятельности». Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом.
- **Старший школьный возраст** (16–18 лет, 10–11 классы). Проводится углублённое изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

### 3. Современные концепции физического воспитания.

- **Российская концепция** построена на развитии личности. Цель физического воспитания в школе согласно этой концепции — содействие формированию всесторонне развитой личности. Главное средство достижения цели — овладение учащимися основами физической культуры.
- **Европейская концепция** направлена на формирование активного и здорового образа жизни и предотвращение таких проблем, как излишний вес и бедность движений. В европейской модели выделяют две стороны моторики: основополагающие (спортивно-двигательные) умения и навыки и свободные двигательные формы.
- **Концепция оптимизации физической нагрузки** основана на индивидуальной диагностике адаптивного состояния занимающихся физической культурой с применением компьютерных технологий.
- **Концепция физического самовоспитания** предполагает включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой, что предполагает совместную активную деятельность педагога и учащегося.
- **Концепция, учитывающая социокультурные запросы и ценностную ориентацию разных групп населения**, предполагает, что физическое воспитание должно быть комплексным и системным. Система включает в себя три составляющие: телесное, личностно-ориентированное двигательное и спортивное воспитание.

### 4. Современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

**Современные образовательные технологии** представляют собой совокупность способов, приёмов и средств обучения, а также систему взаимодействия обучающихся и педагога, позволяющую достичь образовательные цели и получить запланированные результаты.

Некоторые тренды современных образовательных технологий:

- **Непрерывное обучение (Lifelong Learning).** Происходит массовое открытие онлайн-курсов, набирает популярность адаптивное образование, в основе которого лежит создание персональной обучающей программы с учётом особенностей восприятия и уровня подготовки обучающихся.
- **Изменение роли учителя.** Педагог больше не играет роль единственного источника знаний, а выступает режиссёром образовательного процесса, в задачи которого входит вовлечение обучающихся в учебный процесс, поддержка их мотивации, формирование умения мыслить и критически воспринимать информацию.
- **Использование устройств виртуальной или дополненной реальности.** Метод иммерсивного обучения обеспечивает эффект присутствия, обучающиеся могут получать опыт, недоступный в реальном мире.

**Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)** — это эффективное и доступное средство для демонстрации в обучении, а также вспомогательное средство для преподавателя при закреплении и отработки практических умений учащихся.

Некоторые виды ЦОР:

- **Электронная библиотека** — распределённая информационная система, позволяющая надёжно сохранять и эффективно использовать разнородные коллекции электронных документов.
- **Библиотека электронных наглядных пособий** — пособие, в котором содержание передаётся при помощи набора мультимедиа компонентов, отображающих объекты, процессы, явления в данной предметной области.
- **Электронная энциклопедия** — пособие, которое содержит в себе большой объём информации по разным направлениям определённой области знаний.
- **Тренажёры, практикумы, репетиторы** — позволяют объективно оценить знания, самостоятельно подготовиться к учебным занятиям, а также к экзаменам.
- **Мультимедийные учебники** — программно-методический комплекс, который даёт возможность при участии педагога, а также самостоятельно усвоить учебный курс с помощью персонального компьютера.
- **Виртуальные лаборатории** — обучающие комплексы, с помощью которых осуществляются предметные эксперименты.

Важно отметить, что никакой цифровой образовательный ресурс не способен заменить преподавателя и учебники.

## **5. Место и значение предмета «Физическая культура» в содержании общего образования.**

Предмет «Физическая культура» занимает важное место в содержании общего образования, так как способствует физическому и интеллектуальному развитию человека, формированию здорового образа жизни и социальной адаптации.

Некоторые аспекты значения предмета:

- **Образовательная функция.** Школьники знакомятся с теорией и историческим процессом развития физической культуры, её значением в жизни отдельного человека.
- **Оздоровительно-гигиеническая функция.** У многих школьников из-за дефицита активного действия развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Занятия физической культурой помогают решить эту проблему.
- **Общекультурная функция.** Физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.

- **Формирование личности.** Занятия по физической культуре помогают сформировать разностороннюю и гармонично развитую личность, способную использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Место предмета в общем образовании** также важно, так как занятия физической культурой позволяют разнообразить обучающий процесс, сделать его более интересным и интерактивным.

Таким образом, предмет «Физическая культура» не только развивает физические качества и двигательные способности, но и способствует формированию качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.

## **6. Основные методические и организационные требования к уроку физической культуры и основные подходы к его анализу.**

**Некоторые основные методические и организационные требования к уроку физической культуры:**

- **Чёткость постановки целей и задач.** Урок должен решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Формулировки задач урока должны быть конкретны, лаконичны, учитывать состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность.
- **Связь с предыдущим и последующим уроками.** Это необходимо, чтобы обеспечить систему уроков.
- **Формирование двигательных умений и навыков,** а также работа по воспитанию физических и морально-волевых качеств.
- **Работа по формированию правильной осанки.**
- **Интересность урока.** Содержание урока должно побуждать детей к активной работе.
- **Проведение в санитарных условиях** с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой.
- **Контроль за усвоением учебного материала** и своевременная оценка действий учащихся.
- **Учёт возрастных особенностей учащихся.**
- **Обучение навыкам самостоятельного проведения физических упражнений.**
- **Соответствие изучаемого материала** требованиям школьной программы и подготовленности учащихся.
- **Обеспечение занятости всех учащихся** в ходе урока и планирование пауз для кратковременного отдыха, обдумывания заданий и анализа действий учащихся.
- **Своевременное подведение итогов урока** и планирование домашнего задания.
- **Высокая дисциплина учащихся,** чтобы исключить травматизм.

**Некоторые подходы к анализу урока физической культуры:**

- **Организованность урока.** Оценивается подготовленность мест занятий, спортивного инвентаря, обеспечение наглядностью, структура урока, чёткость организации, пунктуальность начала и конца урока, дисциплинированность и актуальность занимающихся и другие аспекты.
- **Методический аспект.** Включает комплексный подход к постановке и решению задач (обучающие, развивающие, воспитывающие). Оценивается учёт возрастных особенностей, подбор средств обучения, содержания, методов, приёмов в соответствии с задачами урока, использование методов организации учебной деятельности и другие аспекты.
- **Психолого-педагогический аспект.** Оцениваются средства мотивации творческого отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями, проявление дисциплинированности, ответственности, исполнительности, решительности,

смелости учащимися на уроке, взаимоотношения учащихся на уроке и другие аспекты.

- **Выводы по уроку.** Отражается соответствие содержания конспекта урока годовому, четвертному планам и задачам, эффективность решения поставленных задач, трудности в решении задач, положительные моменты в работе учителя, недостатки и ошибки в процессе обучения, а также даются предложения и рекомендации учителю по совершенствованию организации урока.

## **7. Классификация уроков физической культуры и методические особенности их проведения.**

Классификация уроков физической культуры может быть проведена по разным признакам. Некоторые виды уроков в зависимости от направленности:

- **Уроки общей физической подготовки.** Организуются среди учащихся всех ступеней обучения.
- **Спортивно-тренировочные уроки.** Имеют определённую спортивную направленность.
- **Уроки по профессионально-прикладной физической подготовке.** Направлены на обучение прикладным двигательным действиям.
- **Уроки лечебной физкультуры.** Проводятся среди учащихся, имеющих различные заболевания.

В зависимости от характера учебной работы выделяют следующие виды уроков:

- **Уроки, направленные на усвоение нового учебного материала.** Учащиеся осваивают новые двигательные умения, исправляют ошибки при выполнении упражнений. Используются упражнения небольшой интенсивности, так как главным является правильность выполнения движений.
- **Уроки по совершенствованию и закреплению пройденного материала.** Используются упражнения значительной интенсивности, ранее усвоенные умения переводят в навыки, доводят выполнение упражнений до совершенства.
- **Уроки, направленные на контроль полученных знаний, умений и уровня физической подготовки.** Проводятся в виде зачётных уроков, соревнований между классами и т. д.. Основная цель — выявить степень овладения учащимися двигательными умениями и навыками.
- **Уроки смешанного типа.** Занятия не могут состоять только из одного усвоения новых двигательных умений или совершенствования имеющихся, деятельность учащихся должна быть разнообразна и интересна, чтобы стимулировать на успешность обучения.

В зависимости от используемых видов физических упражнений выделяют, например, уроки лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т. д.. Педагогу необходимо сочетать в уроках несколько видов физических упражнений, чтобы они не были однотипными и по своему содержанию были направлены на развитие всех групп мышц учащихся.

Некоторые методические особенности проведения уроков физической культуры:

- **Чёткость постановки целей и задач.**
- **Соответствие учебного материала программе и характеру поставленных задач.**
- **Целесообразный отбор средств и методов обучения с учётом дидактической цели и задачи урока.**
- **Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.**
- **Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.**
- **Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.**
- **Обеспечение травмобезопасности урока.**
- **Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности.**

## **8. Методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста.**

Методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста обусловлены возрастными возможностями учеников, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня.

Для младшего школьного возраста характерны, например, такие особенности:

- Ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и т. д.).
- На одном уроке целесообразно решать не более 2–3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
- В первом-втором классах большое внимание уделяют укреплению мышц стопы и формированию правильной осанки.
- На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте 10–11 лет.
- При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как выполнять.
- У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Для средних классов характерны более усложнённые задачи, например, введение некоторой терминологии (ознакомление с техникой бега на короткие дистанции).

Для старших классов важно уделять внимание познавательной активности учеников, их мотивированности к независимой тренировочной работе. Это подразумевает применение нестандартных форм уроков, в том числе технологии ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и так далее.

В целом при проведении уроков физической культуры важно соблюдать такие требования, как чёткость постановки целей и задач, связь с предыдущим и последующим уроками, интересность содержания, высокая плотность и достаточная физическая нагрузка, контроль усвоения учебного материала и другие.

## **9. Классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой.**

Урочные формы занятий физической культурой — это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся по стандартным государственным программам в общеобразовательных учреждениях и спортивно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Классификация урочных форм занятий в зависимости от направленности физического воспитания включает несколько типов:

1. **Уроки образовательной направленности.** Их основное содержание — передача специфических знаний, двигательных умений и навыков и применение их в изменяющихся условиях реальной жизни. Выделяют следующие виды таких уроков:
  - вводные (ознакомление с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и нормативами);
  - изучения нового материала (ознакомление с новыми двигательными действиями и их освоение);

- совершенствования (углублённое разучивание и закрепление изученного материала);
  - контрольные (учётные, зачётные);
  - смешанные, в которых характерные для перечисленных разновидностей уроков учебные задачи сочетаются в различных пропорциях.
2. **Уроки со специальной воспитательной направленностью.** Служат совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Выделяют три основных вида таких уроков:
- с избирательными воспитательными воздействиями;
  - с многосторонними воздействиями;
  - контрольные.
3. **Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью.** Способствуют решению задач физического развития и укрепления здоровья. Выделяют следующие виды таких уроков:
- общеразвивающие, направленные на общее морфофункциональное развитие организма, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки;
  - компенсаторные и восстановительные, которые носят рекреационный характер и служат восполнению недостатка двигательной активности в повседневной деятельности или же целям активного отдыха и восстановления работоспособности.
4. **Комбинированные уроки.** Позволяют решить задачи двух и более перечисленных сторон физического воспитания.

#### **Некоторые педагогические возможности урочных форм занятий:**

- непрерывность и чёткость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;
- близкие контакты и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими — друг друга;
- стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.

**Некоторые средства физического воспитания:** физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

**Некоторые методы физического воспитания:** специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). К специфическим методам относятся, например:

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- **Игровой метод.** В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.
- **Соревновательный метод.** Способ выполнения упражнения в форме соревнований.

К общепедагогическим методам относятся, в частности, **словесные методы** (дидактический рассказ, объяснение, беседа и другие) и **методы обеспечения наглядности** (метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности и другие).

## **10. Методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста.**

Последовательность этапов обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся. Вот некоторые из них:

1. **Начальное разучивание.** Цель — сформировать у обучаемого основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах. Задачи: сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и

способе его выполнения, создать двигательные представления по основным опорным точкам, добиться целостного выполнения действия в общих чертах, предупредить или устранить значительные искажения в технике.

2. **Углублённое разучивание.** Задачи: уточнить действия во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники, добиться целостного выполнения действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники, устранить мелкие ошибки в технике, особенно в её основном звене.
3. **Закрепление и дальнейшее совершенствование.** Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Задачи: добиться стабильности и автоматизма выполнения действия, довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники, добиться выполнения действия в соответствии с требованиями его практического использования, обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

При обучении важно использовать дифференцированный и индивидуальный подход к ученикам с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

## **11. Методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста.**

Методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста включают в себя несколько аспектов:

- **Возрастные особенности.** В младшем школьном возрасте (6–10 лет, 1–IV классы) обучают простым движениям руками, ногами, туловищем. В среднем школьном возрасте (11–15 лет, 5–9 классы) обогащают двигательный опыт путём выполнения новых координационно-сложных физических упражнений. В старшем школьном возрасте (16–18 лет, 10–11 классы) проводят углублённое изучение техники наиболее сложных двигательных действий.
- **Задачи физического воспитания.** Среди них — укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей и другие.
- **Методы физического воспитания.** Используют общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы. К специфическим методам относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.
- **Вариативность упражнений и заданий.** Для воспитания координации движений используют, например, изменение количества частей тела, участвующих в упражнении, использование различных плоскостей движений разными частями тела и другие способы.
- **Использование межпредметных связей.** Физическое воспитание сочетают с музыкально-ритмическим воспитанием, изобразительным искусством, математикой и другими предметами.

В организации занятий важна повторяемость становления физических качеств. На одном уроке прогрессируют выносливость и сила, на другом — сила и быстрота, на третьем — выносливость, сила, быстрота. Гибкость и ловкость идут как «фоновые» физические качества, то есть они в разной степени совершенствуются на каждом занятии.

## **12. Приёмы страховки и самостраховки, требования охраны труда при проведении занятий.**

**Страховка** — комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- **Индивидуальная страховка** — осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.
- **Групповая страховка** — осуществляется двумя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своём месте и не имеет права надеяться на другого страхующегося.

**Самостраховка** — способность занимающегося самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. К приёмам самостраховки относится умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это предотвратит срыв или облегчит его последствия.

**Некоторые требования охраны труда при проведении занятий:**

- Все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии тренера и по его распоряжению.
- По окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов.
- Возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.
- В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- Инструктор по спорту и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
- При возникновении повреждений на месте проведения занятий необходимо прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
- При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

### **13. Специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании.**

**Инклюзивное образование** — форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях.

**Некоторые специальные подходы к обучению в рамках инклюзивного образования:**

- **Создание адаптивной образовательной среды.** Она обеспечивает удовлетворение как общих, так и особых образовательных потребностей ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
- **Обеспечение индивидуального педагогического подхода.** Учитываются специфика и выраженность нарушения развития, социальный опыт, индивидуальные и семейные ресурсы.
- **Построение обучения особым образом.** Выделяются специальные задачи, разделы содержания обучения, а также методы, приёмы и средства достижения тех

образовательных задач, которые в условиях нормы достигаются традиционными способами.

- **Интеграция процесса освоения знаний и учебных навыков** и процесса развития социального опыта, жизненных компетенций.
- **Обеспечение психолого-педагогического сопровождения** процесса интеграции детей с ОВЗ в образовательную и социальную среду, содействие ребёнку и его семье, помощь педагогам.
- **Разработка специализированных программно-методических комплексов** для обучения детей с ОВЗ.
- **Координация и взаимодействие** специалистов разного профиля и родителей, вовлечённых в процесс образования.

При инклюзивном подходе дети с ОВЗ и особыми потребностями в образовании больше заняты в мероприятиях общеобразовательного процесса, общаются со сверстниками, обмениваются навыками взаимодействия в естественной среде и участвуют в групповой учебной деятельности.

#### **14. Возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся.**

Урок физической культуры имеет большие возможности в воспитании обучающихся. Некоторые из них:

- **Влияние на духовное и психическое развитие.** Через физическое развитие человека можно повлиять на волевые и моральные качества, развить психофизические качества (внимание, память, мышление).
- **Формирование социально значимых качеств.** Занятия по физической культуре помогают воспитать трудолюбие, активность, самостоятельность, ответственность, инициативность, коммуникабельность и другие качества.
- **Влияние на формирование самооценки.** Специфика двигательной деятельности позволяет использовать разнообразные педагогические приёмы, которые одинаково эффективно влияют как на заниженную, так и на завышенную самооценку учащихся.
- **Развитие творческих способностей.** Мышечная деятельность создаёт проблемные ситуации разной степени сложности, в которых совершенствуются и развиваются творческие способности, умение принимать рациональные решения в короткое время.
- **Формирование качеств, необходимых для успешной умственной и трудовой деятельности.** В процессе занятий физкультурой происходит умственное воспитание, формируется тактическое мышление, вырабатывается способность принимать решения в экстремальных ситуациях.
- **Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости** во время выполнения физических упражнений.

Таким образом, урок физической культуры способствует всестороннему гармоничному развитию личности, тесно связан с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

#### **15. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся.**

**Педагогический контроль** в физическом воспитании — это система мероприятий, которые обеспечивают проверку запланированных показателей для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

**Основная цель** педагогического контроля — определение связи между факторами

воздействия (средства, нагрузки, методы) и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д..

**Некоторые виды педагогического контроля:**

- **Предварительный.** Проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.
- **Текущий.** Предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся.
- **Итоговый.** Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

**Учёт** в физическом воспитании — это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса.

**Некоторые виды учёта:**

- **Предварительный.** Проводится до начала организации педагогического процесса. Позволяет обосновать различные показатели физического воспитания при разработке документов планирования.
- **Текущий.** Осуществляется систематически в течение всего учебного года и даёт сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и других плановых мероприятий, то есть о ходе процесса физического воспитания.
- **Итоговый.** Проводится по завершению периода работы, например, учебного года. Позволяет суммировать и обобщать результаты процесса физического воспитания за определённый промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов.

**Некоторые методы контроля:** педагогическое наблюдение, опросы, приём учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы и другие.

## **16. Назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре.**

Педагогический контроль в физическом воспитании. Его основная цель — определить связь между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т. д..

Некоторые виды педагогического контроля и их назначение:

- **Предварительный контроль.** Проводится в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.
- **Оперативный контроль.** Служит для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.
- **Текущий контроль.** Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок.
- **Этапный контроль.** Служит для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или

семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

- **Итоговый контроль.** Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Некоторые методы контроля:

- **Педагогическое наблюдение.** Преподаватель обращает внимание на поведение учащихся, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку.
- **Опрос.** Позволяет получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий, об их стремлениях и желаниях.
- **Контрольные соревнования и тестирование.** Дают объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.
- **Простейшие врачебные методы.** К ним относятся измерение жизненной ёмкости лёгких, массы тела, становой силы и др..
- **Хронометрирование занятия.**
- **Определение динамики физической нагрузки** на занятии по ЧСС и др..

## **17. Основные понятия предмета «Физическая культура».**

Основные понятия предмета «Физическая культура»:

1. **Физическая культура** — часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.
2. **Физическое воспитание** — педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой.
3. **Физическое развитие** — процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких и др.).
4. **Тренировка** — повторное выполнение физического упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.
5. **Тренированность** — степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями.
6. **Физические упражнения** — это движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
7. **Физическая рекреация** — процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой.
8. **Спорт** — специальная деятельность, направленная на достижение высоких результатов в отдельных видах упражнений.

## **18. Назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре.**

**Назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов** в педагогическом процессе по физической культуре заключается в том, чтобы отражать результативность занятий по учебному предмету «Физическая культура».

**Некоторые возможности использования таких приборов:**

- оценка уровня физической подготовленности обучающихся с помощью соответствующей задачам контроля системы нормативов и методик педагогического контроля;
- оценка процесса и результатов деятельности учащихся на учебных занятиях в соответствии с задачами педагогического контроля;
- регистрация показателей функциональной подготовленности обучающихся;
- анализ и интерпретация результатов контроля с учётом возраста и уровня подготовленности учащихся.

Таким образом, применение контрольно-измерительных приборов позволяет получить объективную информацию о результатах педагогического процесса и внести рекомендации по его совершенствованию.

## **19. Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура».**

Особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура»:

- **Использование качественных и количественных критериев.** Качественные критерии характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, способами физкультурной деятельности и техникой выполнения двигательного действия. Количественные критерии определяют физическую подготовленность обучающихся.
- **Индивидуальный подход.** Каждому ученику дают возможность проявить себя в условиях, которые соответствуют особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья.
- **Учёт особенностей физического развития.** При оценке успеваемости учитывают длину и массу тела, типы телосложения.
- **Разнообразие форм и методов оценивания.** Используют устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, индивидуальные и групповые формы, само- и взаимооценку, рефлексию, листы продвижения и другие.
- **Комплексный подход.** Оценивают не только предметные, но и метапредметные и личностные результаты.
- **Учёт динамики индивидуальных достижений.** Оценивают динамику развития объёма и степени сформированности двигательных умений и навыков, показателей физической подготовленности и других параметров.
- **Сдача учебных норм физической подготовки.** Проверка проводится в конце учебной четверти по каждому физическому качеству.
- **Контрольная проверка.** Проводится по завершению учебного года, выполняет функции оценки успеваемости учащихся по технической и физической подготовке, а также планирования содержания и направленности подготовки на следующий учебный год.

## **20. Цель, задачи, разновидности и направленность внеурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников.**

**Цель** внеурочной деятельности школьников — создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей. Также среди целей — многогранное

развитие и социализация каждого учащегося, активизация социальных и интеллектуальных интересов школьников в свободное время.

**Некоторые задачи внеурочной деятельности:**

- вовлечение детей в творческую работу, которая соответствует их возрасту и индивидуальным характеристикам;
- применение на практике знаний по учебным предметам;
- определение и развитие способностей и талантов у детей;
- адаптация младшеклассников к школе;
- ознакомление детей с разными видами деятельности;
- привлечение школьников к общению в неформальной обстановке, сплочение коллектива;
- помощь в профориентации старшеклассников и выборе будущей профессии;
- вовлечение учащихся в социальную активность и общественно полезную деятельность;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- развитие трудовых навыков и самостоятельности в процессе решения поставленных задач.

**Некоторые разновидности внеурочной деятельности:**

- **Игровая.** Проведение сюжетно-ролевых или деловых игр, игр-путешествий.
- **Познавательная.** Занятия, способствующие расширению кругозора, развитию логического и аналитического мышления, повышению эрудиции.
- **Досугово-развлекательная.** Развлекательные мероприятия, которые помогают развивать социальные навыки, пробуждают интерес к культуре, искусству и другим сферам жизни.
- **Проблемно-целостная.** Изучение общественных ценностей, развитие умения анализировать информацию.
- **Спортивно-оздоровительная.** Организация спортивных соревнований, активных игр, отдыха на природе, посещение секций, летний оздоровительный лагерь.
- **Трудовая.** Уборка пришкольной территории, высаживание деревьев, цветов и уход за ними, ремонт мебели в классе, дежурства в столовой и т. д..
- **Художественная.** Кружки рисования, лепки, музыки, театрального искусства и т. д..
- **Социальная.** Участие в общественно полезных мероприятиях — проведение акций, создание волонтерских отрядов.

**Направления внеурочной деятельности школьников, согласно ФГОС:**

- **Социальное** — совместная работа над какими-либо проектами и другие виды групповой деятельности.
- **Общекультурное** — изучение культур разных стран и народов, посещение музеев, театров, галерей.
- **Общеинтеллектуальное** — создание кружков интеллектуальной направленности (физики, химии, математики, иностранного языка и т. д.), проведение тематических викторин.
- **Спортивно-оздоровительное** — проведение спортивных соревнований, эстафет, командных игр, походов и отдыха на природе.
- **Духовно-нравственное** — разговоры о семье, моральных ценностях, социальных нормах; воспитание патриотизма, заботливого отношения к природе.

**21. Средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий.**

Имелись в виду знания о средствах физического воспитания, которые используются во внеурочной деятельности школьников.

Для достижения целей физического воспитания применяют **физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.**

Содержание занятий определяют с учётом возраста, пола и интересов обучающихся. Некоторые формы внеурочной деятельности по физическому воспитанию:

- **Кружки физической культуры.** Их основная задача — приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой, содействовать повышению их физической подготовленности. Могут быть профильные кружки, например по акробатике, художественной и ритмической гимнастике, спортивному ориентированию.
- **Группы общей физической подготовки.** Их создают для желающих заниматься физической культурой, а также для тех, кто по состоянию здоровья отнесён к подготовительной медицинской группе.
- **Спортивные часы.** С их помощью снимают утомление, вызванное учебной деятельностью, повышают умственную работоспособность, повышают двигательную активность школьников, готовят к сдаче нормативов, воспитывают морально-волевые качества, обеспечивают активный отдых.
- **Дни здоровья.** Такие мероприятия снимают утомление и повышают работоспособность школьников на уроках, популяризируют физическую культуру, прививают у школьников любовь к ней и вовлекают их в систематические занятия.
- **Игры и эстафеты.** Их любят дети всех возрастов за эмоциональность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности, умение преодолевать препятствия, а также за находчивость, коллективизм, дружбу, взаимопомощь, волю, самообладание.

## **22. Методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач.**

Внеурочные занятия физическими упражнениями в общеобразовательной школе решают различные задачи, исходя из содержания выполняемых двигательных заданий, специфики их проведения и направленности.

Есть несколько направлений внеурочной работы по физическому воспитанию:

1. **Преимущественно оздоровительная работа.** Направлена на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня.
2. **Преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа.** Предполагает повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.
3. **Преимущественно оздоровительная и воспитательная работа.** Осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу.

Некоторые формы внеурочных занятий:

- **Малые формы.** Вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены.
- **Крупные формы.** Спортивные секции, спортивный час в группах продлённого дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и другие.
- **Соревновательные формы.** Внутришкольные соревнования или спартакиады, официальные соревнования (муниципальные, областные).

При планировании внеурочной деятельности важно учитывать следующие аспекты:

- **Формулировка цели и педагогических задач** внеурочной деятельности на учебный год.
- **Определение рациональной последовательности** внеурочной деятельности, исходя из методических принципов доступности и постепенности повышения требований (от простого к сложному, от частного к общему и другие).
- **Установка количества учебных часов** на изучение каждой темы.
- **Определение форм контроля** за качеством подготовки обучающихся.

При выборе форм, методов, содержания всегда необходимо соблюдать принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **23. Цели и задачи предмета «Физическая культура» в школ.**

**Цель:** формирование положительного отношения к предмету физическая культура и ЗОЖ.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья учащихся
- Содействие их правильному физическому развитию и закаливанию
- Формирование и совершенствование естественных двигательных навыков и умений
- Обучение новым видам движений
- Развитие основных двигательных качеств
- Обучение специальным знаниям в области ФК и спорта
- Привитие основных гигиенических навыков.

### **24. Планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности.**

Имеется в виду планирование занятий по физической культуре во внеурочной деятельности, в том числе секционных.

**При составлении планов и содержания занятий** руководствуются комплексной программой по физической культуре. Важно, чтобы используемый материал соответствовал требованиям программы, целям и задачам занятия. За основу берут базовый уровень содержания образования, при этом воспитанникам предоставляют возможность выбора в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

**Для планирования физической нагрузки** учитывают возраст обучающихся, их физическую подготовленность, состояние здоровья и специфику выполняемых упражнений. При этом учебно-тренировочные занятия не должны быть направлены сразу на достижение высоких результатов. Форсированные физические нагрузки ведут к нарушению здоровья обучающихся, тормозят рост и развитие организма.

**Для планирования соревновательной нагрузки** учитывают, что к спортивным соревнованиям должна обязательно предшествовать достаточно продолжительная подготовка. Необходимо строго ограничивать и последовательно, постепенно наращивать нагрузки.

**Некоторые методы, которые используют при планировании:**

- **Игровые технологии.** Подвижные игры применяют в тесной взаимосвязи с другими средствами, комплексно используют с общеразвивающими и специальными упражнениями.
- **Использование естественных сил природы.** С этой целью в школах проводят экскурсии на природу, организуют походы.

**Некоторые документы, которые используют при планировании:** план физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе, программа курсов (кружков, секций), годовой план-график по внеурочной деятельности и другие.

## **25. Требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности.**

Требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности:

- **Подготовка мест занятий.** Спортивные площадки должны быть расположены на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов и других помещений, покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.
- **Использование исправного оборудования.** При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении.
- **Соблюдение дисциплины.** Запрещается нарушать дисциплину и выполнять упражнения без разрешения учителя.
- **Выполнение разминки.** Разминка способствует разогреванию основных групп мышц.
- **Использование подходящей одежды и обуви.** Одежда и обувь должны соответствовать занятиям физической культурой, погодным и другим условиям.
- **Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.**
- **Бережное отношение к инвентарю.** После выполнения упражнений инвентарь нужно класть в специально отведённое место.
- **Соблюдение чистоты.** На спортивной площадке и в зале нельзя сорить, нужно следить за чистотой.
- **Выполнение упражнений потоком.** При выполнении упражнений потоком (один за другим) нужно соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- **Использование страховки.** При выполнении упражнений на шведской лестнице и других спортивных снарядах на высоте от пола нужно страховать детей от падения.
- **Участие в занятиях при возникновении аварийных ситуаций.** При возникновении пожара нужно немедленно эвакуировать детей из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть.

## **26. Критерии и показатели эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников.**

Критерии эффективности внеурочных форм занятий в физическом воспитании школьников включают:

- **Позитивные изменения в теоретической подготовленности.** Например, знание основ ЗОЖ, комплексов упражнений по коррекции отклонений в развитии физического качества.
- **Отношение учащихся к занятиям во внеурочное время.** Важно, чтобы школьники с желанием посещали дополнительные занятия.
- **Положительную динамику развития физических качеств.** Для этого необходимо отслеживать изменения показателей развития кондиционных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и скоростной силы).
- **Информированность участников образовательного процесса.** В том числе важно повышать «физкультурную образованность» родителей.

Некоторые показатели эффективности внеурочных форм занятий:

- **Личностные результаты.** Например, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь сверстникам.
- **Метапредметные результаты.** Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата, находить ошибки при выполнении заданий и

исправлять их, объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- **Предметные результаты.** Например, формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья, умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести наблюдение за показателями своего физического развития.