

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Методика физкультурно-оздоровительной работы

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
44.03.01 - Педагогическое образование

---

Направленность образовательной программы  
Физическая культура

---

Форма обучения  
заочная

---

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.07.03 Методика физкультурно-оздоровительной работы относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1: Знает педагогические закономерности организации образовательного процесса; нормативно-правовые, аксиологические, психологические, дидактические и методические основы разработки и реализации основных и дополнительных образовательных программ; специфику использования ИКТ в педагогической деятельности. ОПК-2.2: Умеет разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ (цели, планируемые результаты, содержание, организационно-методический инструментарий, диагностические средства оценки результативности обучения), в том числе с использованием ИКТ. ОПК-2.3: Владеет технологиями реализации основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде	ОПК-2.1: Знать принципы, методы и подходы к проектированию основных и дополнительных образовательных программ, основные подходы к разработке научно-методического обеспечения реализации программ.  ОПК-2.2: Уметь разрабатывать целевой, содержательный и организационный разделы основных и дополнительных образовательных программ образовательного процесса; разрабатывать элементы содержания программ и осуществлять их отбор с учетом планируемых образовательных результатов; отбирать элементы содержания программ, определять принципы их преемственности, определять планируемые образовательные результаты; разрабатывать научно-методическое обеспечение  ОПК-2.3: Владеть использованием современных способов диагностики и мониторинга с	Задания Опрос Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы  Зачёт: Контрольные вопросы

		<p>учетом применения информационно-коммуникационных технологий; проводит корректировку учебной деятельности исходя из данных мониторинга образовательных результатов с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся</p>		
<p>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1: Знает психологические и педагогические принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные закономерности возрастного развития.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет выбирать формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, с учетом возрастных особенностей, образовательных потребностей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p> <p>ОПК-3.3: Владеет технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся / воспитанников, в том числе с особыми образовательными</p>	<p>ОПК-3.1: Знать Возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся</p> <p>ОПК-3.2: Уметь Использовать знания возрастных психофизических особенностей обучающихся в удовлетворении образовательных потребностей.</p> <p>ОПК-3.3: Владеть способами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>Задания Опрос Реферат Тест</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p> <p>Зачёт: Контрольные вопросы</p>

	потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.			
ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	<p>ОПК-4.1: Знает базовые национальные ценности, основы духовно-нравственного воспитания.</p> <p>ОПК-4.2: Умеет использовать потенциал образовательной и социокультурной среды для решения задач духовно-нравственного воспитания обучающихся.</p> <p>ОПК-4.3: Владеет педагогическим инструментарием и технологиями создания образовательной среды, способствующей духовно-нравственному развитию личности на основе базовых национальных ценностей.</p>	<p>ОПК-4.1: Знать принципы, теории, методики духовно-нравственного воспитания, способы и формы организации воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.</p> <p>ОПК-4.2: Уметь применять элементы воспитательных методик, форм и средств обучающихся на основе базовых национальных ценностей.</p> <p>ОПК-4.3: Владеть способами создания условий духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей.</p>	<p>Задания</p> <p>Опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>
ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	<p>ОПК-7.1: Знает психолого-педагогические закономерности, принципы, особенности, этические и экономико-правовые нормы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.</p> <p>ОПК-7.2: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; предупреждать и продуктивно разрешать</p>	<p>ОПК-7.1: Знать. структуру личности; особенности конструктивного сотрудничества в команде.</p> <p>ОПК-7.2: Уметь работать в команде с учетом толерантного отношения к гетерогенным группам.</p> <p>ОПК-7.3: Владеть навыками организации совместной деятельности в рамках реализации образовательных программ.</p>	<p>Задания</p> <p>Опрос</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

	<p>межличностные конфликты.</p> <p>ОПК-7.3: Владеет техниками и приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ; приемами предупреждения и продуктивного разрешения межличностных конфликтов.</p>			
<p>ПКР-2: Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса</p>	<p>ПКР-2.1: Знает основы методики воспитательной работы, виды и приемы современных педагогических технологий.</p> <p>ПКР-2.2: Умеет определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся / воспитанников.</p> <p>ПКР-2.3: Владеет современными методиками воспитательной работы с целью вовлечения обучающихся / воспитанников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.</p>	<p>ПКР-2.1:</p> <p>Знать общеметодические и специфические принципы физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств.</p> <p>ПКР-2.2:</p> <p>Уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; проводить профилактику травматизма, реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида.</p> <p>ПКР-2.3:</p> <p>Владеть актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека; методами и средствами сбора</p>	<p>Задания</p> <p>Опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>заочная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>9</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>324</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>10</b>
- КСР	<b>3</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>298</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>13</b> <b>экзамен, зачёт</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	з ф о	з ф о	з ф о	з ф о	з ф о
Тема1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	32		2	2	30
Тема 2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	30			0	30
Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.	32		2	2	30
Тема 4. .Разновидности физкультурно-оздоровительных технологий.	30			0	30
Тема 5. Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.	32		2	2	30
Тема 6. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	30			0	30
Тема 7. Нормы двигательной активности.	32		2	2	30
Тема 8. Организация физкультурно-оздоровительной работы.	30			0	30
Тема 9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.	32		2	2	30
Тема 10. Социально-педагогическое значение и задачи оздоровительной физической культуры школьников.	28			0	28
Аттестация	13				
КСР	3			3	

Итого	324	0	10	13	298
-------	-----	---	----	----	-----

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Методика физкультурно-оздоровительной работы (Лосев А.С.)" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7728>).

Иные учебно-методические материалы: <https://arz.unn.ru/sveden/document/>  
[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

#### **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

##### **5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

###### **5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
3. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
4. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

###### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
2. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
3. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
4. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
5. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

###### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

1. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
2. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
3. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

###### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Виды массажа
2. Виды физических нагрузок, их интенсивность
3. Влияние физических упражнений на мышцы
4. Закаливание

### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ПКР-2**

1. Здоровый образ жизни
2. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
3. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
4. Утренняя гигиеническая гимнастика

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону

### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью
5. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.
6. Подвижные игры и упражнения между занятиями.



### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
2. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
6. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

1. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
2. Способы улучшения зрения.
3. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
4. Средства и методы воспитания физических качеств.
5. Здоровый образ жизни

### **5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

1. Средства и методы воспитания физических качеств.
2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
3. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
4. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
5. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ПКР-2**

1. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
2. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
3. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
4. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
5. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
6. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые

Оценка	Критерии оценивания
	решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

#### **5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-2**

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
5. Гигиеническая физическая культура.

#### **5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

1. Основы построения оздоровительной тренировки.
2. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
4. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольников, школьников.

#### **5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

1. Физкультурно-массовые мероприятия.
2. Режим двигательной активности школьников.
3. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
4. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
5. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

#### 5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКР-2

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
3. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
4. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
5. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе)
хорошо	работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме

#### 5.1.15 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

##### 1. Термин рекреация означает:

- 1) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- 2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- 3) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- 4) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

##### 2. Основными видами физической рекреации являются:

- 1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- 2) аэробика и шейпинг;
- 3) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- 4) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

**3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:**

- 1) анаэробного характера;
- 2) аэробного характера;
- 3) аэробно-анаэробного характера;
- 4) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

**4. На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена:**

- 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 2) адаптивная физическая культура;
- 3) спортивно-реабилитационная физическая культура;
- 4) аэробная гимнастика.

**5. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:**

- 1) периодичностью и длительностью занятий;
- 2) интенсивностью и характером используемых средств;
- 3) режимом работы и отдыха;
- 4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

**5.1.16 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-3**

**1. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья.**

Вставка-ответ:

- 1) от 90 до 130 уд./мин;
- 2) от 100 до 170—180 уд./мин;
- 3) от 180 до 220 уд./мин;
- 4) от 90 до 220 уд./мин.

**2 Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

- 1) от 90 до 110 уд./мин;
- 2) от 110 до 130 уд./мин;
- 3) от 144 до 156 уд./мин;
- 4) от 175 до 205 уд./мин.

**3. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:**

- 1) 6—8 ч;
- 2) 10-14 ч;
- 3) 21-28 ч;
- 4) 30-32 ч.

**4. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:**

- 1) «220 минус возраст (в годах)»;
- 2) «220 минус возраст (в годах)»  $\times 0,6$ ;
- 3) «190 минус возраст»;
- 4) «возраст плюс ЧСС в покое».

**5. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**

- 1) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- 2) объему выполняемых физических упражнений;
- 3) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- 4) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

**5.1.17 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

**1. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:**

- 1) 150—250 ккал;
- 2) 300—500 ккал;
- 3) 700—900 ккал;
- 4) 1000—1200 ккал.

**2. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:**

- 1) 20-50% МП;
- 2) 75-80 % МП;
- 3) 80-100% МП;
- 4) 20-100% МП.

**3. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:**

- 1) различные виды силовых способностей;
- 2) различные виды скоростных способностей;
- 3) различные виды выносливости;
- 4) координационные способности.

**3. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:**

- 1) на быстроту движений;
- 2) на выносливость;
- 3) на силу;

**4. скоростно-силовой направленности. оздоровительного воздействия ходьбы:**

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

**5. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:**

- 1) 90—100 уд./мин;
- 2) 120—130 уд./мин;
- 3) 160—170 уд./мин;
- 4) 180—190 уд./мин.

**5.1.18 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7**

**1. Гимнастика проводимая до основных занятий**

**Выберите один ответ:**

- 1) вводная;
- 2) зарядка;

- 3)разминка;
- 4) настройка.

**1. Работоспособность в начале учебного дня бывает**

**Выберите один ответ:**

- 1) пониженной;
- 2) начальной;
- 3) повышенной;
- 4) вводной.

**1. Вводная гимнастика имеет большое значение**

**Выберите один или несколько ответов:**

- 1). воспитательное;
- 2) гигиеническое;
- 3) оздоровительное;
- 4) образовательное.

**1. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на**

**Выберите один ответ:**

- 1) учителя физической культуры;
- 2) директора школы;
- 3) завуча школы;
- 4) классного руководителя.

**1. Вводная гимнастика выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило**

**Выберите один ответ:**

- 1) около своего рабочего места;
- 2) в спортивном зале;
- 3) в школьном коридоре;
- 4) на улице.

**5.1.19 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПКР-2**

**1. Основная направленность вводной гимнастики - подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям**

**Выберите один или несколько ответов:**

- 1. предстоящей работы;
- 2. психофизическое вращивание;
- 3. возрастных изменений;
- 4. учебной нагрузки.

**2. Вводная гимнастика в начальной школе проводится за \_\_\_\_\_ минут до начала первого урока.**

**Выберите один ответ:**

- 1. 2 - 3;
- 2. 5 - 7;
- 3. 10 - 15;
- 4. 15 - 20.

**3. В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:**

**Выберите один или несколько ответов:**

1. упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;
2. быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;
3. выполняться точно и согласованно;
4. каждый раз меняться.

**4. Первое упражнение вводной гимнастики, как правило,****Выберите один ответ:**

1. потягивание;
2. прыжки на месте;
3. махи руками;
4. наклоны вперед.

**5. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности****Выберите один или несколько ответов:**

1. вработывание;
2. разминка;
3. стабилизации;
4. компенсации.

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными

	ошибки	Выполнены все задания, но не в полном объеме	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

## 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Контрольные вопросы

#### Экзамен

#### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в



Оценка	Критерии оценивания
	изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-2** (Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий))

1. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
2. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания
3. Методика оздоровительной тренировки.
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
5. Методика проведения утренней гимнастики.
6. Пешие походы. Самостоятельная двигательная деятельность детей.
7. Основы здорового образа жизни.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-3** (Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов)

1. Основы здоровья и здорового образа жизни
2. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
3. Нормы двигательной активности.
4. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
5. Подвижные игры и упражнения между занятиями.
6. Потенциал здоровья.
7. Особенности занятий с детьми, имеющими нарушения интеллекта, нарушения зрения, нарушения слуха, нарушение речи, нарушение опорно-двигательного аппарата

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-4** (Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей)

1. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
2. Основы построения оздоровительной тренировки.
3. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.
4. Средства оздоровительной физической культуры.

5. Подвижные игры и упражнения на прогулке.
6. Физическая работоспособность как важнейший показатель потенциала здоровья.
7. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-7 (Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ)**

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
2. Общая характеристика физкультурно-оздоровительной работы.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы.
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
5. Методика проведения физкультминуток.
6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.
7. Роль физической культуры и её отдельных компонентов в обеспечении здоровья.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПКР-2 (Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса)**

1. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
2. Учет особенностей развития детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
3. Разновидности физкультурно-оздоровительных технологий
4. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
6. Гимнастика после сна. Физкультурный досуг, физкультурный праздник.
7. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
8. Планирование физкультурно-массовых мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий, планирование работы с родителями.

### **Зачёт**

**Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
не зачтено	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-2 (Способен участвовать в разработке основных и дополнительных**

образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий))

1. Принципы построения и проведения занятий в различных группах.
2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
3. Подвижные игры и упражнения между занятиями.
4. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-3** (Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов)

1. Нормы двигательной активности.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-4** (Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей)

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения утренней гимнастики.
3. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
4. Средства и методы воспитания физических качеств.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ОПК-7** (Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ)

1. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
2. Средства оздоровительной физической культуры.
3. Подвижные игры и упражнения на прогулке.
4. Способы улучшения зрения.

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПКР-2** (Способен выявлять и использовать воспитательный потенциал содержания, форм и методов образовательного процесса)

1. Физкультурно-оздоровительные технологии в программе общеобразовательной школы.
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста..
3. Методика проведения физкультминуток.
4. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 232 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492454> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-07632-5 : 969.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817874&idb=0>.
2. Спортивная метрология : Учебник для вузов / Афанасьев В. В., Осетров И. А., Муравьев А. В., Михайлов П. В. ; отв. ред. Афанасьев В. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 209 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07484-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=768096&idb=0>.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой / Рубанович В. Б. - 3-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 253 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471347> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07030-9 : 819.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=784713&idb=0>.
4. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва : Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / Губа В.П. - Москва : Советский спорт, 2012., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=636752&idb=0>.
2. Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов / Меркулов Р.А. - Москва : Советский спорт, 2012., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=636092&idb=0>.
3. Евсеев Вадим Олегович. Методы исследовательской работы в молодежной среде : Учебное пособие / Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова. - 1. - Москва : Вузовский учебник, 2019. - 237 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-9558-0236-7. - ISBN 978-5-16-005182-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=769435&idb=0>.
4. Теория и методика современных спортивных исследований / Губа В.П., Маринич В.В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646699&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»  
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»  
<https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 44.03.01 - Педагогическое образование.

Автор(ы): Лосев Алексей Сергеевич.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.