

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

Образовательные результаты обучения по физической культуре

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Л1 Теоретических основ физического воспитания		
Учебный план	44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) (о, 2025).plx Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах: экзамены 1	
в том числе:			
аудиторные занятия	60		
самостоятельная работа	47,67		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	24	24
Практические	36	36	36	36
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	60	60	60	60
Контактная работа	60,33	60,33	60,33	60,33
Сам. работа	47,67	47,67	47,67	47,67
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

кпн, Доцент, Кондратьев Татьяна Александровна _____

Рабочая программа дисциплины

Образовательные результаты обучения по физической культуре

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

утвержденного учёным советом вуза от _____ протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Ж1 Теоретических основ физического воспитания

Протокол от 07.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Доктор педагогических наук, профессор. Ситничук Сергей Сергеевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №__ от __ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

__ г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ознакомление с образовательными результатами обучения по физической культуре в соответствии с ФГОС НОО и ООО

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.02.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	История физической культуры	
2.1.2	Решение профессиональных задач педагога физической культуры, тренера	
2.1.3	Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде	
2.1.4	Физическая культура и спорт	
2.1.5	Физкультурно-оздоровительные технологии	
2.1.6	Физкультурно-спортивные сооружения	
2.1.7	Анатомия и биомеханика человека	
2.1.8	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Возрастная и педагогическая психология	
2.2.2	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности. Антикоррупционное поведение	
2.2.3	Общая педагогика	
2.2.4	Основы учебной и исследовательской деятельности	
2.2.5	Теория и методика физического воспитания	
2.2.6	Методы исследовательской/проектной деятельности	
2.2.7	Теория и практика обучения	
2.2.8	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)	
2.2.9	Методика преподавания предмета «Физическая культура»	
2.2.10	Педагогическая диагностика метапредметных образовательных результатов	
2.2.11	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)	
2.2.12	Первая помощь	
2.2.13	Практикум по педагогической диагностике образовательных результатов	
2.2.14	Спортивная подготовка в дополнительном образовании	
2.2.15	Методика обучения физической культуре в специальных медицинских групп	
2.2.16	Оценка функциональной грамотности	
2.2.17	Педагогическая практика	
2.2.18	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков	
2.2.19	Обеспечение безопасности образовательных организаций и охрана труда	
2.2.20	Технология и организация воспитательных практик (классное руководство)	
2.2.21	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности	
2.2.22	Силовой фитнес с методикой преподавания	
2.2.23	Цифровые технологии физического воспитания и спорта	
2.2.24	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.25	Профессиональная деятельность тренера	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:

Уровень 1	На продвинутом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне знать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	На пороговом уровне владеть умениями определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне знать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 2	На базовом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
Уровень 3	На пороговом уровне владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	

Уровень 1	На продвинутом уровне уметь разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	На базовом уровне уметь разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	На пороговом уровне уметь разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть методами разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 2	На базовом уровне владеть методами разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
Уровень 3	На пороговом уровне владеть методами разработки различных форм учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	На продвинутом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне знать меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уметь:	
Уровень 1	На продвинутом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне уметь применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Владеть:	
Уровень 1	На продвинутом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 2	На базовом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
Уровень 3	На пороговом уровне владеть приемами профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Образовательные результаты обучения по физической культуре в соответствии с ФОС НОО и ФОС ООО						
1.1	ФОС ООО /Лек/	1	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.2	ФОС НОО /Лек/	1	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.3	Образовательные результаты обучения по физической культуре в соответствии с ФОС ООО /Лек/	1	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.4	Образовательные результаты обучения по физической культуре в соответствии с ФОС НОО /Лек/	1	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Письменная работа
1.5	Принципа и методы формирования привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты

1.6	Физические упражнения и регулировка физической нагрузки /Лек/	1	4	УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты
1.7	Функциональные возможности систем организма /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты, письменная работа
1.8	Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты

1.9	Анализ предметных результатов по предметной области «Физическая культура: 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития; 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке); 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности; 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). /Пр/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тесты, письменная работа
1.10	Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). /Пр/	1	12	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тест
1.11	анализ образовательных результатов на различных уровнях образования /Ср/	1	47,67	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Тест

1.12	Сдача экзамена /КРЭ/	1	0,33	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		Экзамен
------	----------------------	---	------	---	---------------------	--	---------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Входной контроль

Тесты

Физическая культура представляет собой

- 1) учебный предмет в школе
- 2) выполнение физических упражнений
- 3) процесс совершенствования возможностей человека
- 4) часть общей культуры общества

Правильный ответ: 4

Под физическим развитием понимается:

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- 2) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Правильный ответ: 1

Под силой как физическим качеством понимается:

- 1) способность поднимать тяжелые предметы
- 2) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- 3) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- 4) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

Правильный ответ: 2

Текущий контроль

Вопросы по теме занятия

- 1) Что из себя представляет процесс физического воспитания?
- 2) Перечислите этапы становления и развития теории и методики физического воспитания?
- 3) Перечислите и охарактеризуйте принципы физического воспитания?

5.2. Темы письменных работ

Темы письменных работ:

Анализ предметных результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура»:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5.3. Фонд оценочных средств

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)

Вопросы к экзамену

1. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
2. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление их появление и способы исправления.
3. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.
4. Сущность координационных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
5. Педагогическая классификация физических упражнений и ее значение для физического воспитания.
6. Сущность и значение планирования учебной работы по физкультуре в школе. Виды планирования. Этапы планирования.
7. Техника физических упражнений: «стандартная», «типовая» и «персональная» индивидуализация; части, содержание и форма физических упражнений и причины, оказывающие влияние на уровень ее развития.
8. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания с всесторонним гармоническим развитием личности.
9. Физическая культура как общеобразовательный предмет в учебно- воспитательном процессе в школе.
10. Связь физического воспитания с умственным (задачи, средства, методы).
11. Реализация дидактического принципа наглядности в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
12. Задачи и организация внеклассной и агитационно- пропагандистской работы по физкультуре в школе.
13. Выносливость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов ее развития), ее виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
14. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
15. Характеристика воспитательных задач и методика их решения на уроках физкультуры с учащимися младшего, среднего и старшего возраста.
16. Реализация дидактического принципа индивидуализации в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
17. Динамика развития двигательных навыков (постепенность, неравномерность, разрушение навыков), их отрицательное и положительное влияние при обучении физическим упражнениям.
18. Задачи, содержание и особенности работы по физическому воспитанию в сельской малокомплектной школе.
19. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
20. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».
21. Реализация дидактического принципа постепенности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
22. Задачи, содержание физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки спортсменов.
23. Задачи, содержание и организация работы по физкультуре в школе интернатах.
24. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
25. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».
26. Гибкость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих ее развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
27. Реализация дидактических принципов сознательности и активности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
28. Спортивная ориентация и отбор (задачи, содержание).
29. Предмет теории и методики физического воспитания как научной и учебной дисциплины. Структура, источники, этапы ее развития.
30. Методы использования слова в процессе физического воспитания (учет смысловой и эмоциональной сущности слова).
31. Значение, задачи и методические требования (психофизиологические) физического воспитания учащихся в основной школе.
32. Причины возникновения и развития физического воспитания как общественного явления (сущность разных концепций). Объективная и субъективная причина.
33. Характеристика содержания требований принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания.
34. Учет учебной работы в школе. Виды учета. Критерии оценки.
35. Реализация дидактического принципа систематичности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
36. Взгляды выдающихся умов человечества на роль и значение физического воспитания во всестороннем гармоническом развитии человека.

37. Методы хронометрирования и пульсометрии и их значение в регулировании плотности и нагрузки на уроках физкультуры в школе.
38. Классификация урочных форм по физическому воспитанию. Характеристика содержания урока.
39. Характеристика задач, содержания и методов обучения на первом и втором этапах — этапах ознакомления и разучивания двигательных действий.
40. Задачи, содержание и формы физического воспитания студентов. Особенности физического воспитания студентов педагогических вузов.
41. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на занимающихся.
42. Структура урока. Характеристика и обоснование его частей (задачи, содержание и методические указания).
43. Тестирование как важный фактор педагогического контроля за уровнем физической подготовленности школьников в процессе воспитания.
44. Сущность скоростных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
45. Характеристика нагрузки (объем, интенсивность) и отдых (интервалы его) и их значение в процессе физического воспитания.
46. Активизация деятельности учащихся на уроках и пути ее осуществления: сущность проблемного, дифференцированного и других способов активизации.
47. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
48. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление и способы исправления.
49. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Касаткина Н. Э., Жукова Т. А.	Современные средства оценивания результатов обучения: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2010
Л1.2	Орлов А. А.	Технологии оценивания результатов образовательного процесса в вузе в контексте компетентностного подхода: учебное пособие для преподавателей и студентов: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2017
Л1.3	Липовая О. А., Макарова Е. А.	Современные средства оценивания результатов обучения: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019
Л1.4	Гордиенко О. В.	Современные средства оценивания результатов обучения: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Образовательные результаты обучения по физической культуре"

Оценка знаний и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 8
от « 07» мая 2025 г.
Заведующая кафедрой
С.С. Ситничук

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол №9 от «14» мая 2025г.
Председатель НМСС (Н)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
«Образовательные результаты обучения по физической культуре»

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с дополнительным образованием

Квалификация (степень) выпускника
БАКАЛАВР

Составитель: доцент Кондратюк Т.А.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный фонд оценочных средств по дисциплине

«Образовательные результаты обучения по физической культуре» соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) и «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Предлагаемые преподавателем формы и средства промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с дополнительным образованием, а также целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства для промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств **рекомендуется к использованию** в процессе подготовки кадров квалификации «Бакалавр» по указанной программе бакалавриата.



Директор МАОУ СШ №145

18.04.2019.

Россия, г. Красноярск,
ул. 78 Добровольческой бригады, 1 А
228-07-71
sch145@mail.ru

Е.И. Макаренко

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Образовательные результаты обучения по физической культуре» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения бакалаврами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) достижений целей реализации ОПОП, определенных в виде компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей педагогической деятельности через овладение системой умений и навыков.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 22 февраля 2018 г., № 125.

- образовательной программы Физическая культура с дополнительным образованием, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном

образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

2.2. Оценочные средства

Компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма

ПК-7; ПК-1; УК-7	Анатомия и биомеханика человека Основы медицинских знаний Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья. Возрастная и педагогическая психология Основы учебной и исследовательской деятельности	текущий контроль успеваемости	1	Компетентностно-ориентированный опрос. Защита письменной работы. Защита проекта в группах. Участие в дискуссии. Экзамен.
	Практикум по возрастной и педагогической психологии	промежуточная аттестация	2	
	Формирование естественнонаучной грамотности		3	
	Методика преподавания предмета «Физическая культура»		4	
	Первая помощь		5	
	Биохимия человека Физиология физкультурно-спортивной деятельности Педагогическая практика Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков Физиология человека Образовательные технологии физической культуры и спорта Педагогическая практика Педагогическая практика (классное руководство, тьюторство, воспитательная работа в ОО и ДО) Спортивная медицина Профессиональная деятельность тренера Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Организация физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах			

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство вопросы к экзамену.

Критерии оценивания по оценочному средству 5 – **вопросы к экзамену**

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно /зачтено

ПК-1	Обучающийся на продвинутом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на базовом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Обучающийся на пороговом уровне способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
УК-7	Обучающийся на продвинутом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на базовом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на пороговом уровне способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-7	Обучающийся на продвинутом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Обучающийся на базовом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Обучающийся на пороговом уровне способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

*Менее 60 баллов – компетенции не сформированы

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: компетентностно-ориентированный опрос, защита письменной работы, защита проекта в группах, участие в дискурс-лекции.

4.2 Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – компетентностно-ориентированный опрос.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Заполнение 20% опроса	1
Заполнение 40% опроса	1

Заполнение 60% опроса	1
Заполнение 80% опроса	1
Заполнение 100% опроса	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – защита письменной работы.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы	1
Соответствие целям и задачам дисциплины	1
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	2
Логичность и последовательность в изложении материала	2
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	2
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию	2
Обоснованность выводов	2
Наличие авторской аннотации к письменной работе	1
Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.)	1
Соответствие оформления правилам компьютерного набора текста	1
Максимальный балл	15

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - защита проекта в группах.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие содержания заявленной теме	2
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	3
Логичность и последовательность в изложении материала	3
Обоснованность выводов	3
Правильность оформления	3
Ясная логика изложения, грамотность речи	3
Личный вклад в проект	3
Максимальный балл	20

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – участие в дискуссионной лекции.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие высказываний заявленной теме	5
Соответствие целям и задачам дискуссии	5
Постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение	5
Логичность и последовательность в изложении мысли	5
Способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса	5
Умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели	5
Обоснованность выводов	5
Максимальный балл	35

4.2.5. Критерии оценивания по дополнительному разделу.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Посещение всех занятий	5
Участие в конференциях. Подготовка к публикации материала под руководством преподавателя	5
Оформление стенда «Образовательные результаты обучения по физической культуре» (фотоотчет)	10
Ведение глоссария в течение года	5
Максимальный балл	25

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине «Образовательные результаты обучения по физической культуре».

1. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
2. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление и способы исправления.
3. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.
4. Сущность координационных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).

5. Педагогическая классификация физических упражнений и ее значение для физического воспитания.
6. Сущность и значение планирования учебной работы по физкультуре в школе. Виды планирования. Этапы планирования.
7. Техника физических упражнений: «стандартная», «типовая» и «персональная» индивидуализация; части, содержание и форма физических упражнений и причины, оказывающие влияние на уровень ее развития.
8. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания с всесторонним гармоническим развитием личности.
9. Физическая культура как общеобразовательный предмет в учебно-воспитательном процессе в школе.
10. Связь физического воспитания с умственным (задачи, средства, методы).
11. Реализация дидактического принципа наглядности в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
12. Задачи и организация внеклассной и агитационно-пропагандистской работы по физкультуре в школе.
13. Выносливость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов ее развития), ее виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).
14. Сущность требований по реализации принципа связи системы физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
15. Характеристика воспитательных задач и методика их решения на уроках физкультуры с учащимися младшего, среднего и старшего возраста.
16. Реализация дидактического принципа индивидуализации в процессе физического воспитания (с психофизиологическим обоснованием).
17. Динамика развития двигательных навыков (постепенность, неравномерность, разрушение навыков), их отрицательное и положительное

влияние при обучении физическим упражнениям.

18. Задачи, содержание и особенности работы по физического воспитанию в сельской малокомплектной школе.

19. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).

20. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».

21. Реализация дидактического принципа постепенности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).

22. Задачи, содержание физической, технической, теоретической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

23. Задачи, содержание и организация работы по физкультуре в школе интернатах.

24. Сущность силовых способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).

25. Понятие «физическое развитие» (роль биологических, социальных законов и физического воспитания), «физкультурное образование».

26. Гибкость как двигательная способность человека (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих ее развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).

27. Реализация дидактических принципов сознательности и активности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).

28. Спортивная ориентация и отбор (задачи, содержание).

29. Предмет теории и методики физического воспитания как научной и учебной дисциплины. Структура, источники, этапы ее развития.

30. Методы использования слова в процессе физического воспитания (учет смысловой и эмоциональной сущности слова).

31. Значение, задачи и методические требования (психофизиологические) физического воспитания учащихся в основной школе.
32. Причины возникновения и развития физического воспитания как общественного явления (сущность разных концепций). Объективная и субъективная причина.
33. Характеристика содержания требований принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания.
34. Учет учебной работы в школе. Виды учета. Критерии оценки.
35. Реализация дидактического принципа систематичности в процессе физического воспитания (с психофизиологической оценкой).
36. Взгляды выдающихся умов человечества на роль и значение физического воспитания во всестороннем гармоническом развитии человека.
37. Методы хронометрирования и пульсометрии и их значение в регулировании плотности и нагрузки на уроках физкультуры в школе.
38. Классификация урочных форм по физическому воспитанию. Характеристика содержания урока.
39. Характеристика задач, содержания и методов обучения на первом и втором этапах — этапах ознакомления и разучивания двигательных действий.
40. Задачи, содержание и формы физического воспитания студентов. Особенности физического воспитания студентов педагогических вузов.
41. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на занимающихся.
42. Структура урока. Характеристика и обоснование его частей (задачи, содержание и методические указания).
43. Тестирование как важный фактор педагогического контроля за уровнем физической подготовленности школьников в процессе воспитания.
44. Сущность скоростных способностей (с психофизиологической характеристикой факторов, определяющих их развитие): виды, задачи и методы развития (с учетом возрастных особенностей).

45. Характеристика нагрузки (объем, интенсивность) и отдых (интервалы его) и их значение в процессе физического воспитания.
46. Активизация деятельности учащихся на уроках и пути ее осуществления: сущность проблемного, дифференцированного и других способов активизации.
47. Связь физического воспитания с нравственным (задачи, средства, методы).
48. Классификация двигательных ошибок, причины, порождающие их меры, предупреждающие их появление и способы исправления.
49. Домашние задания. Их целевая направленность. Контроль за выполнением домашних заданий учащимися.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости.

1. Теория и методика физического воспитания и спорта как профилирующая дисциплина в формировании специалиста в области физической культуры.
2. Роль физической культуры как элемента культуры общества и человека.
3. Возникновение физического воспитания и его роль в формировании всесторонне развитой личности.
4. Цель и задачи системы физического воспитания в обществе.
5. Основные принципы системы физического воспитания.
6. Организационные основы системы физического воспитания.
7. Содержание и сущность физических упражнений как основных специфических средств физического воспитания.
8. Техника физических упражнений и биодинамическая характеристика их структуры.
9. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека и учет их в процессе физического воспитания.
10. Сущность и значение классификации физических упражнений для практики физического воспитания.
11. Педагогическое и психофизиологическое обоснование формирования

двигательных умений, навыков и умений высшего порядка.

12. Учет значения физиологических фаз. компонентов, перенос и разрушение навыков в процессе обучения двигательным действиям.

13. Сущность применения дидактических принципов научности, сознательности и активности в процессе физического воспитания.

14. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания.

15. Сущность применения дидактических принципов индивидуализации, систематичности и постепенности в процессе физического воспитания.

16. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий.

17. Методы использования слова в процессе физического воспитания.

18. Методы использования наглядности (демонстрация) воспитания в процессе физического воспитания.

19. Применение практических (строго регламентированного упражнения) методов (аналитического и интегрального) в процессе физического воспитания.

20. Применение игрового и соревновательного методов в процессе физического воспитания.

21. Характеристика содержания силовых способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

22. Характеристика способности быстроты и ее развитие в процессе физического воспитания.

23. Характеристика содержания координационных способностей и их развитие в процессе физического воспитания.

24. Характеристика выносливости и ее развитие в процессе физического воспитания.

25. Характеристика гибкости и ее развитие в процессе физического воспитания.

26. Структура процесса обучения двигательным действиям на первом-втором этапах и их учет в процессе физического воспитания.
27. Структура процесса обучения двигательным действиям на третьем-четвертом этапах и их учет в процессе физического воспитания.
28. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями.
29. Организационное обеспечение урока и методические формы организации учебной деятельности занимающихся в процессе физического воспитания.
30. Сущность основных требований, предъявляемых к методике урока, к деятельности и подготовке педагога в успешном его проведении.
31. Сущность знаний и их формирование в процессе физического воспитания.
32. Сущность взаимосвязи физического и умственного воспитания.
33. Сущность взаимосвязи физического и нравственного воспитания.
34. Сущность взаимосвязи физического и эстетического воспитания.
35. Сущность взаимосвязи физического и трудового воспитания. **6.2.**

Типовые темы письменных работ и групповых проектов по дисциплине «Образовательные результаты обучения по физической культуре».

Темы письменных работ:

Анализ предметных результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура»:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).