МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Методические рекомендации по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования

Наименование специальности:
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации предлагаются обучающимся для подготовки к самостоятельной работе по дисциплине Физическая культура.

Цель самостоятельной работы – получить навык применения теоретических и практических знаний в решении конкретных ситуаций и задач. Самостоятельная работа является важной формой контроля над качеством усвоения материалов, изложенных на лекциях, на практических занятиях и в рекомендованной литературе. Такой контроль позволяет обнаружить в ходе занятия пробелы в знаниях обучающихся, установить обратную связь между преподавателем и обучающимся.

Самостоятельная работа и систематическая подготовка к ней придают регулярный и планомерный характер познавательной деятельности обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатомосвоенияпрограммыучебнойдисциплиныявляетсяовладениепрофессиональными(ПК) иобщими (ОК)компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать

повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Для успешного освоения дисциплины Физическая культура, необходимо выполнить ряд самостоятельных заданий. Время и сроки выполнения заданий обговариваются с педагогом в индивидуальном порядке.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

	1 семестр – 11 класс / 3 семестр – 9 класс	
Темы самостоятельных занятий		
Теоретическая часть (2 часа) - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и само контроль при занятии физической культурой (2ч.) **Легкая атлетика (12 часов)** Техника прыжка в длину с разбега (4 ч.) Техника прыжка в высоту (4 ч.) Техника метания гранаты (4ч.) **Скандинавская ходьба (2 часа)** - Подбор инвентаря для занятий скандинавской ходьбой (2 ч.) **Общая физическая подготовка (12 часов)** Комплексы общеразвивающих упражнений (10ч.) Техника круговой тренировки (2ч.) **Скиппинг (8 часов)** - Техника выполнения различных прыжков (4ч.) - Комплексы индивидуальных упражнений с использованием скакалки (2ч.) - Комплексы групповых упражнений с использованием скакалки (2ч.)		
2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс		
Темы самостоятельных занятий		
Лыжная подготовка (12 часов) - Способы преодоления подъёмов (4 ч.) - Техника прохождения спусков (4 ч.) - Способы торможений (2 ч.) - Техника выполнения поворотов на лыжах в движении (2 ч.) **Легкая атлетика (8 часов)** - Техника спортивной ходьбы (4 ч.) - Техника низкого и высокого старта (4 ч.)		

Оздоровительная гимнастика (12 часов)

- Основные формы лечебной физической культуры (6 ч.)
- Современные виды гимнастики (6 ч.)

Общая физическая подготовка (10 часов)

Техника выполнения общих физических упражнений (6 ч.)

Круговая тренировка (4 ч.)

3 семестр – 11 класс / 5 семестр – 9 класс

Темы самостоятельных занятий

Легкая атлетика (12 часов)

Кроссовая подготовка (6 ч.)

Техника бега по пересеченной местности (6 ч.)

Оздоровительная гимнастика (8 часов)

- Методика разработки и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (4 ч.)
- Методика разработки и проведения комплексов утренней гимнастики (2 ч.)
- Методика разработки и проведения комплексов физкульпауз и физкульминуток (2 ч.)

Скандинавская ходьба (10 часов)

- Комплексы индивидуальных упражнений с палками для ходьбы (2 ч.)
- Комплексы групповых упражнений с палками для ходьбы (2 ч.)
- Скандинавская ходьба по пересеченной местности (6 ч.)

4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс

Темы самостоятельных занятий

Лыжная подготовка (12 часов)

- Подвижные игры с элементами лыжного спорта (6 ч.)
- Особенности общей и специальной физической подготовки в лыжном спорте (6 ч.)

Скандинавская ходьба (10 часов)

- Подвижные игры с элементами скандинавской ходьбы (6 ч.)
- Использование скандинавской ходьбы в общей и специальной физической подготовке (4 ч.)

Общая физическая подготовка (6 часов)

- Круговая тренировка (6 ч.)

Легкая атлетика (4 часов)

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4ч.)

5 семестр – 11 класс / 7 – семестр – 9 класс

Темы самостоятельных занятий

Скандинавская ходьба (6 часов)

- Техника скандинавская ходьбы с изменением скорости передвижения (6 ч.)

Общая физическая подготовка (6 часов)

- Круговая тренировка (6 ч.)

Легкая атлетика (6 часов)

Техника спортивной ходьбы (6 ч.)

6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс

Темы самостоятельных занятий

Общая физическая подготовка (7 часов)

- Круговая тренировка (7 ч.)

Легкая атлетика (7 часов)

- Кроссовая подготовка (7 ч.)

Критериоцениваниясамостоятельныхработ

Требованияквыполнениюсамостоятельнойвнеаудиторнойработы

1. Обучающийсядолженвыполнитьвесьобъемзадания,указанныйвописаниисоответствующей самостоятельнойработы.
2. Послевыполнениякаждойработы,обучающийсядолженпредставитьписьменныйотчет всроки, указанныепреподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствоватьнеобходимымтребованиям.
4. Самостоятельныевнеаудиторныеработы,невыполненныепотемилиинымпричинам,обучающийсявыполняетвобязательномпорядкенадополнительных занятияхили самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельнойработы,не можетполучитьаттестациюпопредмету.

Критериоцениваниясамостоятельныхработ:

Критериоценкисообщений

1. Содержательность,глубина,полнотаиконкретностьосвещениятемы(проблемы).
2. Логичность:последовательностьизложения,егопропорциональность,обоснованиетеоретическихположенийфактамиилиобобщениефактов иформулированиевыводов.
3. Концептуальностьизложения:рассмотренылиразличныеточкизрения(концепции),выраженоли своеотношение.
4. Риторика(богатстворечи):лаконичность,образноевыражениемыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбораточныхслов,эпитетовит.п.,правильностьичистотаречи,владениетерминологией.

1. Оценка«5»-соблюденывсепунктыполностью
2. Оценка«4»-соблюденывсепунктычастично
3. Оценка«3»-соблюденыневсепункты,поверхностно.

Критериоцениваниядокладов

Критерии оценки доклада могут быть как общие, так и частные.

Общиекритерии:

1. Соответствиедокладатеме.
2. Глубинаиполнота раскрытиятемы.
3. Адекватностьпередачипервоисточников.
4. Логичность,связность.
5. Доказательность.
6. Структурнаяупорядоченность (наличиевведения,основнойчасти,заключения,ихоптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т.д.).

8. Языковаяправильность.

КАКПОДГОТОВИТЬСООБЩЕНИЕ

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоватьсяследующими рекомендациями:

- Уяснитедлясебясутьтемы,котораявампредложена.
- Подберитенеобходимуюлитературу(старайтесьпользоватьсянескольким источникамидляболееполного полученияинформации).
- Тщательноизучитематериалучебникаподаннойтеме, чтобылегчеориентироватьсявнеобходимойвамлитературеинесделатьэлементарных ошибок.
- Изучитеподобранныйматериал(повозможностиработайтекарандашом),выделяя самое главноепоходучтения.
- Составьтеплан сообщения.
- Напишитетекстдоклада.

Помните!

Выбирайте только интересную и понятную информацию.

Неиспользуйтенеясныедля вастермины испециальные выражения.

- Неделайтесообщениеоченьгромоздким.
- Приоформлениидокладаиспользуйтетольконеобходимые,относящиесяк теме рисунки и схемы.
- Вконцесообщениясоставьтесписоклитературы,которойвыпользовались приподготовке.
- Прочитайтенаписанныйтекстзаранееипостарайтесьегопересказать,выбирая самое основное.
- Передтем,какделатьсообщение,выпишитенеобходимуюинформацию(термины,даты,основныепонятия)на доску.
- Никогданечитайтедоклад!Чтобынесбиться,пользуйтесьпланомвыписанной надоске информацией.
- Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важныхместах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятиедля слушателей.

КАКПОДГОТОВИТЬРЕФЕРАТ

Требованиякнаписаниюреферата(эссе)Реферат– жанрфилософской,литературно-критической,историко-биографической,публицистическойпрозы,сочетающийподчеркнутоиндивидуальнуюпозициюавтораснепринужденным,частопарадоксальнымизложением,ориентированнымна разговорнуюречь.

Реферат – это сочинение небольшого объема, свободно выражающееиндивидуальныевпечатленияиразмышленияпоповодууслышанного,прочитанного,просмотренного.

Цель работы – раскрыть предложенную тему путем приведения

каких-либо аргументов. Реферат не может содержать много идей. Оно отражаеттолько один вариант размышлений и развивает его. При написании
рефератастарайтесьчетконапоставленныйвопросинеотклоняйтесьоттемы.Рефератстрогоиндивидуальнаяработаи нетерпитсоавторства.

Написаниерефератапредполагаетизложениесамостоятельныхрассуждений по теме, выбранной студентом и связанной с тематикой курса (вданномслучаемикроэкономическойтеории).Таблицыстатистическойинформации,ксерокопииииспользуемыхпериодическихстатейидругиедополнительныематериалыоформляютсяввидеприложенийинеограничиваются в объеме. Характер изложения материала: - все приводимыесужденияповозможностидолжныбытьлогическиобоснованыиопиратьсянаизучаемыеэкономическиезакономерности;-
приветствуетсяуместноеиспользование графиков, диаграмм и других наглядных форм представленияинформации;-
всестандартныеэкономическиемоделисчитаютсяизвестнымиинетребуютподробногоизложенияврамкахработы(заисключениемслучаев,когдавработетребуетсявнестивнихкакиебытонибылоизмененияилидополнения).

Критериоценки:-самостоятельностьсуждений;-
обоснованностьвысказываемыхсуждений;-полнотараскрытиятемы; - сдачаработывсрок.

Оформление работы: - работа должна иметь титульный лист; - размершрифта – 14; межстрочные интервалы – 1,5; - выделение важных моментовкурсивом или жирным шрифтом; - оформление графиков, таблиц, рисунков,математических формул; -оформление сносок и цитат; - оформление
спискалитературы.СоответствующеесоотношениемеждучастямиработыОбъемработы–3-5страниц.Введение–10%отобъемавсейработы;основнаячасть
–40%отобъемавсейработы;примеры,подтверждающиеосновнуюидею–40%отобъемавсейработы;заключение–
10%отобъемавсейработы.НаписаниерефератаПодготовка к написаниюреферата.

Прежде чем составлять **план вашего ответа**, убедитесь в том, что вывнимательно прочитали и правильно поняли тему, поскольку она может бытьинтерпретирована по- разному, а для того чтобы ее осветить, существуетнесколько подходов; следовательно, вам необходимо будет выбрать
вариантподхода,которомувыбудетеследовать,атакжеиметьвозможностьобосноватьвашвыбор.Приэтомсодержаниевыбраннойтемыможетохватыватьширокийспектрпроблем,требующихпривлеченияболышогообъема
литературы. В этом случае следует освещать только определенныеаспекты этой темы. У вас не возникнет никаких проблем, если вы не будетевыходитьзарамкиочерченногокруга,авашвыборбудетвполнеобоснован,ивысможетеподкрепитьегосоответствующимидоказательствами.Прежде чемприступитькнаписаниюреферата,проанализируйтеимеющуюсяувасинф

ормацию,а затем составьте тезисный план.

Структурареферата:

Введение, основная часть (развитие темы), заключение. Введение. Сутьиобоснованиевыбраннойтемы.Должновключатькраткоеизложениеваш егопонимания и подход к ответу на данный вопрос. Полезно осветить то, что выпредполагаете сделать в работе, и то, что в ваше реферат не войдет, а такжедатькраткие определенияключевыхтерминов.

Основнаячасть.Даннаячастьпредполагаетразвитиевашейаргументаци иианализа,атакжеихобоснованиеисходяизимеющихсяданных, других аргументов и позиций по этому вопросу. Предлагаемая вамиаргументация (или анализ) должна быть структурирована. В основной частивыдолжнылогическиобосновать,используяданныеилистрогиерассужд ения,вашуаргументациюилианализ.Нессылайтесьнаработы,которыенечита лисами.Небрежноеоперированиеданными,включаячрезмерноеобобщение,с нижаетоценку.Следуетизбегатьповторений.Необходимописатькоротко,чет коиясно,придерживаясьследующихтребований: - структурно выделять разделы и подразделы работы; - логичноизлагать материал; - обосновывать выводы; - приветствуется оригинальностьвыводов;- отсутствиелишнегоматериала,неимеющегоотношениекработе;

- способностьпостроитьидоказатьвашупозициюпоопределеннымпроб лемамнаосновеприобретенныхвамизнаний;- аргументированноераскрытиетемынаосновесобранногоматериала.Заключе ние.Наличиенеобходимых выводовизработы.