

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 12.07.2022 11:30:47
Уникальный программный ключ:
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



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

Методические рекомендации по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования

Наименование специальности:

44.02.04 Специальное дошкольное образование

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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины являетсяование личности профессио нальными (ПК) и общими (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 воспитанников, 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.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

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	
<i>Темы самостоятельных занятий</i>		
<u>Теоретическая часть (2 часа)</u>		
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и само контроль при занятии физической культурой (2ч.)		
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u>		
Техника прыжка в длину с разбега (4 ч.)		
Техника прыжка в высоту (4 ч.)		
Техника метания гранаты (4ч.)		
<u>Скандинавская ходьба (2 часа)</u>		
- Подбор инвентаря для занятий скандинавской ходьбой (2 ч.)		
<u>Общая физическая подготовка (12 часов)</u>		
Комплексы общеразвивающих упражнений (10ч.)		
Техника круговой тренировки (2ч.)		
<u>Скиппинг (8 часов)</u>		
- 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	
<i>Темы самостоятельных занятий</i>		
<u>Лыжная подготовка (12 часов)</u>		
- 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 физкультпауз и физкультминуток (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.)

Критерии оценивания самостоятельных работ

Требования к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания, указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.
2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить письменный отчет в сроки, указанные преподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.
4. Самостоятельные внеаудиторные работы, не выполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке в дополнительных занятиях или самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить аттестацию по предмету.

Критерии оценивания самостоятельных работ:

Критерии оценки сообщений

1. Содержательность, глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).
 2. Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов, информирование выводов.
 3. Концептуальность изложения: рассмотрены ли различные источники (концепции), выражены ли свое отношение.
 4. Риторика (богатство речи): лаконичность, образно выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выборочных слов, эпитетов и т.п., правильность и чистота речи, владение терминологией.
1. Оценка «5» - соблюденены все пункты полностью
 2. Оценка «4» - соблюденены все пункты частично
 3. Оценка «3» - соблюденены не все пункты, поверхностно.

Критерии оценивания докладов

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

Общие критерии:

1. Соответствие докладателю теме.
2. Глубина и полнота раскрытия темы.
3. Адекватность передачи первоисточников.
4. Логичность, связность.

5. Доказательность.
6. Структурнаяупорядоченность
(наличиеведения,основнойчасти,заключения,ихоптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культуры цитирования, сноски и т.д.).
8. Языковаяправильность.

КАКПОДГОТОВИТЬСООБЩЕНИЕ

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться не сколькими источниками для более полного получения информации).
- Тщательно изучите тематику и учебник по данной теме, чтобы легче ориентироваться в нее необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (проверьте, что вы можете работать с текстом), выделяя самое главное по ходу чтения.
- Составьте план сообщения.
- Напишите текст доклада.

Помните!

Выбирайте только интересную и понятную информацию.

Не используйте неясные для вас термины специальные выражения.

- Неделайте сообщение очень громоздким.
- При оформлении доклада используйте только конкретные, относящиеся к теме рисунки и схемы.
- В конце сообщения составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и старайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Перед тем, как делать сообщение, выпишите необходимую информацию (термины, даты, основные понятия) на доску.
- Никогда не читайте доклад! Чтобы не сбиться, пользуйтесь планом и написанной на доске информацией.
- Говорите громко, отчетливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

КАКПОДГОТОВИТЬРЕФЕРАТ

Требования к написанию реферата (эссе)
Реферат – жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнуто индиви-

дуальнууюпозициюавтораснепринужденным,частопарадоксальнымизложенiem,ориентированнымна разговорнуюречь.

Реферат – это сочинение небольшого объема, свободно выражающееиндивидуальныевпечатленияиразмышленияноповодууслышанного,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

рефератастарайтесьчеткоапоставленныйвопросинеотклоняйтесьоттемы.Рефератстрогоиндивидуальнаяработаинетерпитсоавторства.

Написаниерефератапредполагаетизложениесамостоятельныйхрассуждений по теме, выбранной студентом и связанной с тематикой курса (вданномслучаеинфоэкономическойтеории).Таблицыстатистическойинфоформации,ксерокопиииспользуемыхпериодическихстатейидругидополнителънымиматериалыоформляютсяввидеприложенийинеограничиваются в объеме. Характер изложения материала: - все приводимыесужденияявозможностидолжныбытьлогическиобоснованыио пиратьсянаизучаемыеэкономическиезакономерности; - приветствуетсяуместноеиспользование графиков, диаграмм и других наглядных форм представленияинформации; - всестандартныеэкономическиемоделисчитаютсяизвестнымиинетребуютподробногоизложенияврамкахработы(заисключениемслучаев,когдавработетребуетсяявнественныхкакиебытонибылоизмененияилидополнения).

Критерииоценки:-самостоятельностьсуждений;- обоснованностьвысказываемыхсуждений;-полнотаискрытиятемы; - 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 написаниюреферата.

Прежде чем составлять **план вашего ответа**, убедитесь в том, что внимательно 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.Приэтомсодержаниевыбраннойтемыможетохватыватьш

ирокийспектрпроблем,требующихпривлечениябольшогообъема литературы. В этом случае следует освещать только определенные аспекты этой темы. У вас не возникнет никаких проблем, если вы не будете выходить за рамки очерченного круга, а ваш выбор будет вполне обоснован, и вы сможете подкрепить его соответствующими доказательствами. Прежде чем приступить к написанию реферата, проанализируйте имеющуюся у вас информацию, а затем составьте тезисный план.

Структура реферата:

Введение, основная часть (развитие темы), заключение. Введение. Сутьи обоснование выбранной темы. Должновключатькраткоеизложение вашейпонимания и подход к ответу на данный вопрос. Полезно осветить то, что вы предполагаете сделать в работе, и то, что в вашем реферате не войдет, а также дать краткие определения ключевых терминов.

Основная часть. Данная часть предполагает развитие вашей аргументации и анализа, а также их обоснование исходя из имеющихся сведений, других аргументов и позиций по этому вопросу. Предлагаемая вами аргументация (или анализ) должна быть структурирована. В основной части вы должны логически обосновать, используя данные или строгие рассуждения, вашу аргументацию или анализ. Не ссылайтесь на работы, которые не читались вами. Не брежнёвское оперирование данными, включая чрезмерное обобщение, снизжающее оценку. Следует избегать повторений. Необходимо писать коротко, четко и ясно, придерживаясь следующих требований:

- структурно выделять разделы и подразделы работы;
- логично излагать материал;
- обосновывать выводы;
- приветствуется оригинальность выводов;
- отсутствие лишнего материала, не имеющего отношения к работе;

- способность построить и доказать вашу позицию по определенным проблемам на основе приобретенных вами знаний;

- аргументированно и раскрытие темы на основе собранного материала. Заключение. Наличие необходимых выводов из работы.