

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.04.2025 14:33:09
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Общие основы теории и методики физической культуры</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Профиль «Физическая культура и спорт»</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Завьялова Татьяна Павловна, профессор</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

В содержании данной дисциплины отсутствуют темы, предусматривающие самостоятельное освоение, но для закрепления содержания отдельных тем предусмотрены различные виды самостоятельных заданий, представленных в плане самостоятельной работы.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)*
1	2	3	4	5	6
<i>Модуль I: «Введение в теорию физической культуры» -25 баллов</i>					
1	2	Творческое задание. Содержание основных понятий теории физической культуры.	Сообщение. Составление кроссворда	0	5
2	2	Конспект Система физической культуры РФ.	Устный доклад Система дополнительного образования в стране Ответы на контрольные вопросы-закончи предложение	0	2
3	3	Конспект Функции физической культуры. Принципы физического воспитания	Сообщение Ответы на контрольные вопросы-закончи предложение	0	2
4	4	Конспект. Средства физкультурного образования.	Сообщение Конспект по теме идеомоторная тренировка, аутогенные и психогенные средства в ФКиС	0	4
5	4	Творческое задание Средства физкультурного образования. Методы физкультурного образования	Доклад. Презентация Применение физкультурно-спортивного инвентаря в избранном виде спорта Ответы на контрольные вопросы-закончи предложение	0	5

6	6	<i>Введение в теорию физической культуры</i>	Работа на учебной встрече. Защита творческих заданий	25	2
Итого					20
<i>Модуль 2. «Основы обучения двигательным действиям. Основы развития физических качеств» - 25 баллов</i>					
7	7	Задания. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания	Сообщение по планированию объема физической нагрузки для детей дошкольного и школьного возраста	5	4
8	7	Основы обучения двигательным действиям	Сообщение Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	3	2
9	12	Задание по диагностике КС Развитие координационных способностей (КС)	Устный доклад. Презентация Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	3	2
10	13	Задание по диагностике СС Основы развития силовых способностей (СС)	Устный доклад. Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	3	2
11	15	Задание по диагностике СС Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Устный доклад. Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	4	3
12	18	Задание по диагностике выносливости. Основы развития общей, специальной выносливости	Сообщение. Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	4	3
13	19	Задание по диагностике гибкости. Основы развития гибкости	Сообщение. Дать ответы на контрольные вопросы – закончи предложение	3	2

14	20-21	<i>Основы обучения двигательным действиям. Основы развития физических качеств</i>	Работа на учебной встрече. Защита заданий. Устные доклады, сообщения	25	2
				Итого:	20
<i>Модуль 3. «Особенности возрастного развития людей разного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями» -25 баллов</i>					
15	22	Разработка проекта. Учет половозрастных особенностей при развитии физических качеств	Творческое задание: проект: Развитие физических качеств у занимающихся физической культурой людей разного возраста	13	9
16	26	Разработка проекта. Учет половозрастных особенностей при обучении двигательным действиям	Творческое задание: проект: Обучение двигательным действиям людей разного возраста	12	9
17	28	<i>Особенности возрастного развития людей разного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями</i>	Работа на учебной встрече. Защита проектов. Устные доклады, сообщения. Презентации	25	2
				Итого:	20
<i>Модуль 4. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» - 25 баллов</i>					
18	29	Система физического воспитания дошкольников: цель, задачи, принципы, средства, методы	Ответы на контрольные вопросы-закончи предложение, вставь слово	5	3
	30	Творческое задание. Система физического воспитания дошкольников: цель, задачи, принципы,	Устный доклад. Список литературных источников, ресурсов интернет по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного	5	3

		средства, методы	возраста.		
	32	Творческое задание: проект: Организационные формы физического воспитания дошкольников	Сообщение. Презентация. Формы организации физического воспитания и оздоровления дошкольников	15	10
	34	<i>Физическое воспитание детей дошкольного возраста</i>	Работа на учебной встрече. Защита проектов. Устные доклады, сообщения	25	2
Итого:					18
Дифференцированный зачет с оценкой					2
Всего: 100 баллов					
Всего:					80 часов

Литература

1. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. — 160 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95431.html> (дата обращения: 28.09.2024). — Режим доступа: по подписке.

1 Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456927> (дата обращения: 28.09.2024).

2. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 28.09.2024). — Режим доступа: по подписке.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165158> (дата обращения: 28.09.2024). — Режим доступа для авториз. пользователей.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. М: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / Е. А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова, Е.В. Хромин. Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. - 120 с.

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Дисциплина содержит 3 раздела, включающих 4 модуля, для получения дифференцированного зачета, студенты должны выполнить задания по текущему контролю всех четырех модулей.

Стоимость каждого модуля составляет 25 баллов. Студенты, выполнявшие задания по всем модулям в течение семестра получают зачет с оценкой, соответствующей полученным баллам.

Обучающиеся, не набравшие 61 балл в течение семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме собеседования.

Шкала оценивания	Дифференцированный зачет
100 – балльная (итог – сумма баллов)	0-60 – неудовлетворительно 61-75 – удовлетворительно 76 -90 – хорошо 91-100 - отлично

РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению самостоятельных заданий по модулям

Модуль 1. «Введение в теорию физической культуры» - 25 баллов

Тема 1. Содержание основных понятий в сфере ФКиС. Система ФК в Российской Федерации

Творческое задание 1. Составить кроссворд – 5 баллов

1. Включать в кроссворд термины, входящее в содержание вводной лекции и добавлять термины ФКиС.
2. Кроссворд должен содержать не менее 15 слов. Желательно включение в кроссворд фамилий отечественных ученых в сфере ФКиС
3. Кроссворд представить студентам на семинарском занятии, выступая в роли педагога.

Тема 2.3. Система ФКиС, Функции ФКиС.

Задание 2. 3. Конспект - Система дополнительного образования в РФ

Ответы на контрольные вопросы – 4 балла

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни называется:
2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
3. Какие принципы в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений?
4. Принципы сознательности и активности являются обще..... принципами
5. Какой принцип предусматривает учет возрастных особенностей возрастного развития
6. Какой принцип предусматривает полномерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки?
7. Укажите основные функции физического воспитания

Тема 4. 5. Методы и средства физического воспитания – 9 баллов

Задание 4. Конспект по теме идеомоторная тренировка, психогенные средства *Контрольные вопросы - Проверка теоретических знаний – закончи предложение:*

1. Под методом физического воспитания понимается -
2. Какие методы физического воспитания являются специфическими -
3. Какие методы физического воспитания являются общепедагогическими -
4. Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что -
5. Игровой метод – это
6. Соревновательный метод – это
7. Какой метод в основном используют для развития общей выносливости?
8. Какой метод используют для развития гибкости?
9. Какой метод используют для развития быстроты?
10. Какой метод используют для развития общих координационных способностей?

11. Какой метод в основном используют для развития силы?

Тема: Средства физического воспитания.

Задание 5. *Контрольные вопросы*

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются

2. Под техникой физических упражнений понимают

3. К средствам физического воспитания относят

4. Физические упражнения – это

5. Под формой физического упражнения понимают

6. Укажите, какое самое трудное в регулировании гигиеническое средство физического воспитания: солнечная радиация, воздушные ванны, водные процедуры -.....

Творческое задание 6. *Подготовить материал по теме Физкультурно-спортивный инвентарь и тренажеры как средство физического воспитания - 5 баллов*

Цель: Расширение объема знаний по теме «Средства ФК». Совершенствование поиска специальной информации. Умение грамотно и интересно представить материал слушателям.

Алгоритм выполнения

1. В литературных источниках найти физкультурно-спортивный инвентарь, тренажеры, тренажерные устройства, физкультурно-спортивное оборудование, применяемое в физическом воспитании на примере вида спорта, которым Вы занимаетесь, (занимались).

2. Подготовить доклад. Сделать сообщение в формате компьютерной презентации

3. Внимание! Важно отразить в задании: кому рекомендованы тренажеры, инвентарь. С какой целью он применяется в физкультурно-спортивной работе. Особые указания при использовании. Правила техники безопасности

Модуль 2. «Основы обучения двигательным действиям.

Основы развития физических качеств» - 25 баллов

Тема 1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания

Задание 1: *Планирование объема физической нагрузки для детей дошкольного возраста и школьного возраста при использовании метода строго регламентированного упражнения – 5 баллов*

Алгоритм выполнения

1. Изучить содержание раздела физического воспитания образовательной программы для детского сада (программа по выбору студентов)

2. Подобрать количество повторений упражнений для дошкольников 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Планирование объема физической нагрузки для детей школьного возраста при использовании метода строго регламентированного упражнения

Алгоритм выполнения

1. Изучить содержание раздела физического воспитания образовательной программы для школы (программа по выбору студентов)

2. Подобрать количество повторений упражнений для школьников 1 класса, 5 класса, старших классов.

Тема 2. Основы обучения двигательным действиям

Задание 2: *Проверка теоретических знаний – закончи предложение: - 3 балла.*

Найти литературный источник по обучению бегу

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:.....

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:.....

3. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:.....

4. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:.....

5. Сколько этапов включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?..

6. Какие этапы включает в себя процесс обучения двигательным действиям?...
7. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися на этапе?.....
8. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются.....

Тема 3. Основы развития физических качеств и психомоторных способностей

3.1. Развитие общих координационных способностей.

Задание 3. *Контроль за развитием общих координационных способностей* – 3 балла

Алгоритм выполнения

1. Изучить литературные источники. Выбрать традиционные и специальные тесты для дошкольников, школьников, студентов, оценивающих координационные способности
2. Объяснить методику проведения.
3. Дать критерии оценки развития ОКС в соответствии с программными документами. Применить для оценки ОКС нормативные требования комплекса ГТО.

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Общие координационные способности – это...
2. Разновидности ОКС: перечислить.....
3. Благоприятные периоды развития ОКС –
4. Факторы, влияющие на развитие ОКС....
5. Можно ли совершенствовать ОКС на фоне утомления? Почему?.....
6. В какой части занятия рекомендуется включать упражнения на развитие ОКС?....
7. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является.....

3.2. Основы развития силовых способностей

Задание 4. *Контроль за развитием силовых способностей* – 3 балла

Алгоритм выполнения

1. Изучить литературные источники. Выбрать традиционные и специальные тесты для дошкольников, школьников, студентов, оценивающих силовые способности
2. Объяснить методику проведения.
3. Дать критерии оценки развития силовых способностей в соответствии с программными документами. Применить для оценки силы нормативные требования комплекса ГТО.

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Силовые способности – это...
2. Абсолютная сила – это...
3. Относительная сила – это...
4. Благоприятные периоды развития силы –
5. Факторы, влияющие на развитие силы- это....

3.3. Основы развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Задание 5. *Контроль за развитием скоростных и скоростно- силовых способностей* – 4 балла

Алгоритм выполнения

1. Изучить литературные источники. Выбрать традиционные и специальные тесты для дошкольников, школьников, студентов, оценивающих изучаемые способности.
2. Объяснить методику проведения.
3. Дать критерии оценки развития скоростных и скоростно-силовых способностей в соответствии с программными документами. Применить для оценки этих способностей нормативные требования комплекса ГТО.

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Скоростные способности – это...
2. Скоростно-силовые способности – это...
3. Благоприятные периоды развития быстроты –
4. Факторы, влияющие на развитие быстроты- это....

5. Можно ли совершенствовать скоростные способности на фоне утомления? Почему?.....

3.4. Основы развития общей и специальной выносливости

Задание 6. Контроль за развитием общей и специальной выносливости – 4 балла

Алгоритм выполнения

1. Изучить литературные источники. Выбрать традиционные и специальные тесты для дошкольников, школьников, студентов, оценивающих изучаемые способности.

2. Объяснить методику проведения.

3. Дать критерии оценки развития общей и специальной выносливости в соответствии с программными документами. Применить для оценки этих способностей нормативные требования комплекса ГТО.

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Общая выносливость (ОВ) – это...

2. Специальная выносливость – это...

3. Благоприятные периоды развития общей выносливости –

4. Факторы, влияющие на развитие общей выносливости – это....

5. Физические упражнения какого характера предпочтительны для развития (ОВ)? -

3.5. Основы развития гибкости

Задание 7. Контроль за развитием гибкости – 3 балла

Алгоритм выполнения

1. Изучить литературные источники. Выбрать традиционные и специальные тесты для дошкольников, школьников, студентов, оценивающих гибкость.

2. Объяснить методику проведения.

3. Дать критерии оценки развития гибкости в соответствии с программными документами. Применить для оценки гибкости нормативные требования комплекса ГТО.

Проверка теоретических знаний – закончи предложение:

1. Гибкость – это...

2. Активная гибкость – это...

3. Пассивная гибкость – это...

4. Перечислить другие виды гибкости.....

5. Благоприятные периоды развития гибкости –

6. Факторы, влияющие на развитие общей выносливости – это....

7. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость? -

8. Основной метод развития гибкости? -

Модуль 3. «Особенности возрастного развития людей разного возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями»

Задание 1. Проект: Развитие физических качеств у занимающихся физической культурой людей разного возраста - 13 баллов

Алгоритм выполнения задания

1. Студенты делятся на пять групп (оптимальное количество в группе не более 6-7 человек).

2. Выбирают для разработки проекта одну из возрастных групп:

- дошкольники,

- школьники,

- студенты,

- люди среднего возраста,

- люди пожилого возраста.

3. Для выбранной возрастной группы подбирают одно из физических качеств, которое будут развивать, применяя соответствующие средства, методы, формы:

- гибкость;

- сила;

- выносливость;

- быстрота;

-общие координационные способности.

4. У выбранной возрастной группы и физической способности определяется и анализируется уровень ее развития. Выявляются проблемные точки, разрабатываются пути их преодоления. Можно использовать протоколы диагностики дошкольников, школьников, студентов, полученных на практических занятиях других дисциплин.

5. Определяется содержание занятий по развитию того выбранного для изучения физического качества: подбираются физические упражнения, указываются параметры нагрузки, методы развития, формы организации с учетом особенностей возраста. В подбор средств обязательное включение подвижных игр.

6. Форма представления выполненного проекта – презентация. Указания к содержанию презентации согласовываются с преподавателем.

Задание 2. Проект: Обучение двигательным действиям людей разного возраста – 12 баллов

Алгоритм выполнения задания

1. Студенты делятся на группы (оптимальное количество в группе не более 6-7 человек).

2. Выбирают для разработки проекта одну из возрастных групп:

- дошкольники,
- школьники,
- студенты,
- люди среднего возраста,
- люди пожилого возраста.

3. Изучить программный материал выбранного для обучения двигательному действию для людей соответствующей возрастной категории.

4. Дать характеристику выбранного физического упражнения (бег, ходьба, прыжки и др.), отметить необходимость в обучении человека в указанном возрастном диапазоне.

5. Раскрыть методику обучения, обращать внимание на анатомо-физиологические особенности человека в выбранном периоде жизни.

4. Представить физические упражнения (не менее 3–4) для закрепления, выбранного Вами двигательного действия с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся.

5. Для закрепления, совершенствования обучаемого движения подобрать подвижную игру. Представить ее в соответствии с методикой обучения подвижным играм

Формат представления: устный доклад, сопровождаемый презентацией.

Модуль 4. Физическое воспитание детей дошкольного возраста» - 25 баллов

Тема: Система физического воспитания дошкольников: цель, задачи, принципы, средства, методы

Задание 1: Проверка теоретических знаний – закончи предложение, вставь слово: -5 баллов.....

1. К основным средствам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста относятся:.....

2. В раннем и дошкольном возрасте **в первую очередь** надо обращать внимание на развитие.....способностей

3. Какая основная форма занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 7 лет в детском саду?.....

4. Продолжительность физкультурных занятий в детском саду составляет для детей 3-4 лет -.....; 4-5 лет -..... 5-6 лет -6-7 лет -

5. Цель физического воспитания дошкольников заключается в

6. Перечислите задачи физического воспитания дошкольников

7. Содержание оздоровительных задач включает

8. Содержание образовательных задач включает -.....

9. Содержание воспитательных задач включает -

10. При каких показателях ЧСС (уд.в мин) обеспечивается тренирующий эффект для детей 3-4 лет -.....5-7 лет -

Задание 2: Составить список литературных источников – 5 баллов

Студенты работают в компьютерном классе составляют список литературных источников по физическому воспитанию и оздоровлению детей дошкольного возраста. Для каждого источника составляется аннотация. В результате выполненного задания делается сообщение. Предпочтительна работа на сайте библиотеки ТюмГУ.

Тема: Организационные формы физического воспитания дошкольников

Творческое задание 3. – 15 баллов

Алгоритм выполнения:

1. Выбрать организационную форму физического воспитания дошкольников в условиях детского сада:

Физкультурный досуг

Утренняя гимнастика

Подвижные игры в помещении

Подвижные игры на прогулке

Физкультурный праздник

Двигательная перемена

Физкультурная минутка

Физкультурное занятие.

2. Выбрать возрастную группу,

3-4 года

4-5 лет

5-6 лет

6-7 лет

3. Изучить материал, подготовить сообщение, в котором указывается:

- цель, продолжительность проведения, структура занятия, средства и методы выбранной организационной формы занятия для конкретной возрастной группы детей дошкольного возраста. Как осуществляется медицинский и педагогический контроль в процессе занятия.

4. Представить список литературных источников

Формат представления: устный доклад, сопровождаемый презентацией.

Критерии оценивания выполненных заданий

Конспект лекции представляет собой вид аудиторной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Критерии оценки:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- умение «свертывания информации» с использованием обозначений, схем, символов;
- графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения;
- конспект сдан в срок.

Ситуационное задание – задание, выполняемое студентами по результатам пройденной теории, включающие в себя применение данных теоретических знаний на практике.

Критерии оценки:

- соответствие выполненного задания поставленным задачам;
- соответствие требованиям к объёму и полноте выполненного задания;
- уровень владения материалом задания при ответах на вопросы.

Собеседование. Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу (модулю).

Оцениваемые показатели:

- Полнота изложения материала.
- Последовательность изложения.

- Владение речью и терминологией.
- Умение иллюстрировать материал конкретными примерами.
- Умение делать обобщение, выводы, сравнение.
- Степень самостоятельности изложения, без наводящих вопросов.
- Лаконичность изложения.

Творческое задание – задание, выполняемое студентами, направленное на закрепление пройденного материала, к которым относится составление кроссворда, разработка проекта по заданной теме в соответствии с предложенным алгоритмом

Устный доклад, сообщение. Средство контроля аудиторной работы, позволяющего проверить умение студента публично выступать, отвечать на вопросы, сопровождать текст презентацией, определять объем знаний, полученных самостоятельно по заданной теме дисциплины. *Оцениваемые показатели*

- содержательность, раскрытие темы,
- обоснование необходимости;
- наличие схем, рисунков, таблиц;
- грамотность изложения,
- творческий подход

Критерии выставления оценки по итогам собеседования

зачтено «отлично» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

зачтено «хорошо» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос;

зачтено «удовлетворительно» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

не зачтено – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, не может ответить на дополнительные вопросы.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

РЕКОМЕНДАЦИИ

*по порядку повторения материала по всем модулям дисциплины
к промежуточной аттестации*

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры -МОДУЛЬ 1

1 вопрос. Раскрыть содержание следующих понятий:

Физическая культура, физкультурное движение, физическое воспитание, спорт, физическая (двигательная) реабилитация, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование, физкультурная деятельность.

2 вопрос. Структура и функции физической культуры (ФК)

В ответе дать определения: «функция», «функции физической культуры». Назвать общекультурные и специфические функции. Раскрыть содержание основных специфических функций ФК: материально-преобразующей, социально-политической, духовной. Что понимается под структурой явления. Виды и содержание физической культуры: базовая, бытовая, прикладная ФК.

3 вопрос. Характеристика системы физической культуры

В ответе дать определение понятий: «система», «система физического воспитания». Раскрыть содержание системообразующих компонентов (цель, задачи, формы, принципы, средства, методы). Основы функционирования ФК в обществе: мировоззренческие; теоретико-методические; организационные, программно-нормативные (дать краткую характеристику).

4 вопрос. Принципы физкультурного образования

В ответе дать определение «принципа». Классификация принципов (три группы принципов). Раскройте содержание обще-социальных принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, прикладности, укажите требования к их реализации. Раскройте содержание общепедагогических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, последовательности укажите требования к их реализации. Раскройте содержание систематичности, последовательности, регулярности.

5 вопрос. Средства физического воспитания

В ответе дать определение «средство», «средства физического воспитания». Раскрыть состав средств, применяемых в физическом воспитании. Дать характеристику физических упражнений (ФУ): признаки ФУ, содержание и форма ФУ, составляющие техники движения. Раскрыть содержание гигиенических, природных средств ФВ. Дать краткую характеристику физкультурного инвентаря, технических средств и тренажеров как средства ФВ.

6 вопрос. Методы физкультурного образования

В ответе дать определение понятий: метод, методический прием, методика обучения. Дать характеристику наглядного и словесного методов, применяемых в ФВ. Дать характеристику метода строго регламентированного упражнения (методы обучения движениям, методы развития физических качеств), игрового, соревновательного методов.

Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры - МОДУЛЬ 2

1 вопрос. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений

Дать определение физической нагрузки. Внешняя, внутренняя сторона нагрузки. Три параметра физической нагрузки. Утомление. Признаки утомления. Стандартная, переменная нагрузка. Регулирование нагрузки. Виды и характеристика отдыха при выполнении физических упражнений. Виды интервалов отдыха.

2 вопрос. Основы обучения двигательным действиям (ДД)

Уровни двигательного действия. (умение-навык- мастерство). Закономерности обучения ДД: этапность, перенос навыков, последовательность разучивания, неравномерность формирования ДД.

3 вопрос. Основы обучения двигательным действиям: Этапы обучения ДД.

Содержание 1 этапа (первоначальное разучивание). Содержание 2 этапа (углубленное разучивание). Содержание 3 этапа (закрепление, совершенствование). Раскрыть цель, задачи, методы на каждом этапе обучения. Классификация ошибок. Правила их исправления.

4 вопрос. Основы развития координационных способностей

Определение двигательных координационных способностей. Основные разновидности. Методы и методические приемы развития КС (указать правила, основные методические линии, методические приемы). Средства для развития разновидностей КС. Сенситивные периоды развития ОКС. Методы контроля за развитием ОКС.

5 вопрос. Основы развития гибкости

Дать определение гибкости как физическому качеству, разновидности гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Методика развития гибкости: основной метод развития, параметры нагрузки, методические правила при развитии гибкости, средства развития гибкости. Методы контроля за развитием гибкости.

6 вопрос. Основы развития скоростных способностей (СС)

Общая характеристика СС. Разновидности СС, факторы, влияющие на развитие СС. Средства развития СС. Методы развития СС. Параметры нагрузки при развитии СС. Сенситивные периоды развития СС. Контроль за развитием СС

7 вопрос. Основы развития силовых способностей

Характеристика силовых способностей. Разновидности мышечной силы (абсолютная, относительная сила). Факторы, влияющие на мышечную силу. Динамический, статический режимы работы. Средства развития силовых способностей. Методика развития силовых

способностей: раскрыть содержание трех методов развития силы, параметры нагрузки, правила при развитии силы. Периоды развития. Измерение силовых способностей.

8 вопрос. Основы развития выносливости

Характеристика, определение выносливости. Разновидности выносливости. Виды специальной выносливости. Факторы, влияющие на развитие выносливости. Средства развития выносливости. Методика развития выносливости (методы и параметры нагрузки). Измерение выносливости.

9 вопрос. Основы развития скоростно-силовых способностей

Характеристика определение скоростно-силовых способностей (быстрая, взрывная, медленная сила). Средства развития скоростно-силовых способностей. Методика развития скоростно-силовых способностей (методы и параметры нагрузки). Периоды развития. Измерение скоростно-силовых способностей.

10 вопрос. Основы развития специальной выносливости

Характеристика специальной выносливости, её разновидности (прыжковая, игровая, силовая и др.). Силовая выносливость: средства и методы развития. Скоростная выносливость: средства и методы развития.

Раздел 2. «Половозрастные особенности различных возрастных групп населения и их учет в процессе физического воспитания» - МОДУЛЬ 3

1 вопрос. Половозрастные особенности дошкольников, их учет в физическом воспитании

Дать социальную характеристику ребенка-дошкольника. В ответе раскрыть анатомо-физиологические особенности (опорно-двигательного аппарата, ССС, ЦНС), указать, как учесть эти особенности в процессе физического воспитания. Особенности психики ребенка (психические процессы, личностные качества, поведенческие характеристики) – указать, как учесть эти особенности в процессе физического воспитания.

2 вопрос Половозрастные особенности младших школьников, их учет в физическом воспитании

Дать социальную характеристику младшего школьника, задачи физического воспитания. В ответе раскрыть анатомо-физиологические особенности младших школьников (опорно-двигательного аппарата, ССС, ЦНС, дыхательной системы). Указать, как учесть эти особенности в процессе физического воспитания: организация двигательного режима, особенности развития физических качеств, основные методические направления. Особенности психики учащихся начальной школы (психические процессы, личностные качества, поведенческие характеристики) – указать, как учесть педагогу эти особенности в процессе физического воспитания.

3 вопрос. Половозрастные особенности подростков, их учет в физическом воспитании

Дать социальную характеристику подростка, задачи физического воспитания. В ответе раскрыть анатомо-физиологические особенности (опорно-двигательного аппарата, ССС, ЦНС, дыхательной системы, стадии полового созревания). Указать, как учесть эти особенности в процессе физического воспитания: организация двигательного режима, особенности развития физических качеств, основные методические направления с учетом стадий полового созревания. Особенности психики учащихся средней школы (психические процессы, личностные качества, поведенческие характеристики) – указать, как учесть педагогу эти особенности в процессе физического воспитания.

4 вопрос. Половозрастные особенности старших школьников, их учет в физическом воспитании

Дать социальную характеристику старших школьников, задачи физического воспитания в эти годы. В ответе раскрыть анатомо-физиологические особенности (опорно-двигательного аппарата, ССС, ЦНС, дыхательной системы). Указать, как учесть эти особенности в процессе физического воспитания старшеклассников: организация двигательного режима, особенности развития физических качеств, основные методические направления с учетом предстоящих жизненных задач. Особенности психики старшеклассников (психические процессы,

личностные качества, поведенческие характеристики) – указать, как учесть педагогу эти особенности в процессе физического воспитания.

5 вопрос. Половозрастные особенности людей зрелого возраста, их учет в физическом воспитании

Дать социальную и возрастную характеристику людей зрелого возраста. Раскрыть особенности возрастного развития людей молодежного периода: биологический портрет психологический портрет молодого человека. Задачи физического воспитания в эти годы.

Раскрыть особенности возрастного развития людей среднего возраста: биологический портрет (основные изменения в организме) психологический портрет человека средних лет. Задачи физического воспитания в эти годы.

Организация занятий физическими упражнениями в зрелые годы. Особенности методики занятий в молодежный период (показатели нагрузки, характер занятий). Особенности методики занятий в период среднего возраста (показатели нагрузки, характер занятий). Формы ФК в зрелые годы (гигиеническая, рекреативная ФК, базово-продолжающая, оздоровительно-реабилитационная, базовый спорт). Средства ФК в зрелые годы. Особенности методики занятий.

6. Половозрастные особенности людей пожилого возраста, их учет в процессе занятий физическими упражнениями

Дать социальную и возрастную характеристику людей пожилого возраста. Факторы старения организма. В ответе указать основные изменения, происходящие в организме пожилых людей (ОДА, ЦНС.ССС, дыхательная система). Особенности психики. Задачи физического воспитания в этот период жизни. Традиционные и нетрадиционные средства ФВ. Формы организации ФВ пожилых людей: центры здоровья, платные элитные клубы, консультационно - методические центры. Основные методические правила при занятиях ФУ с пожилыми людьми.

Раздел 3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста - МОДУЛЬ 4

1 вопрос. Цель, задачи, значение физического воспитания детей дошкольного возраста (ДДВ)

В ответе раскрыть значение ФВ ДДВ (что дает ребенку-дошкольнику физическое воспитание для здорового развития). Содержание цели и задач физического воспитания ДДВ.

2 вопрос. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста

В ответе указать состав средств физического воспитания дать краткую характеристику: психогигиенических средств, природных средств. Дать классификации. ФУ в физическом воспитании дошкольников. Дать характеристику средств: гимнастики, игр, спортивных упражнений, дошкольного туризма. Тренажерные средства в физическом воспитании дошкольников.

3 вопрос. Формы организации физического воспитания в детском саду

В ответе раскрыть содержание *традиционных форм ФВ* дошкольников: учебная работа, физкультурно-оздоровительная работа, активный отдых, самостоятельная двигательная деятельность, задания на дом. Раскрыть содержание *нетрадиционных форм ФВ*: секционно-кружковые занятия, индивидуально-дифференцированные занятия, реабилитационно-восстановительные занятия.

4 вопрос. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием в детском саду

Указать виды контроля за ФВ в детском саду и раскрыть их содержание. Цель и задачи медицинского обследования детей. Цель и задачи педагогического обследования дошкольников (указать ответственных за проведение, обязательные контрольные упражнения, оценивающие физическую подготовленность детей). Медико-педагогические наблюдения за организацией физического воспитания в дошкольном учреждении как вид контроля за ФВ в детском саду (ответственные за проведение, цель проведения). Санитарно-гигиенический контроль за организацией ФВ дошкольников (ответственные за проведение, содержание работы). Санитарно-просветительская работа среди персонала, детей и родителей (ответственные за проведение, цель и содержание этого вида контроля).

Как вариант, для получения зачета по модулю 4, студент может пройти тестирование,

включающего 30 вопросов. Все вопросы имеют только один правильный ответ, который необходимо подчеркнуть.

1. *Воспитание здорового, жизнерадостного жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка – это задача...*

- a) физического воспитания
- b) физического развития
- c) физической подготовленности

2. *Уровень развития двигательных умений, навыков и физических качеств – физическая...*

- a) активность
- b) подготовленность
- c) выносливость

и т.д.

Оценки за тестовые задания:

От 0 до 5 неверных ответов – оценка 5

От 6 до 9 неверных ответов – оценка 4

От 10 до 12 неверных ответов – оценка 3

От 13 и более неверных ответов - оценка 2, студенты, получившие за ответы на вопросы оценку 2, зачет по 4 модулю не получают.