

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.01.2025 10:56:38  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<b>Теория и методика физического воспитания</b>
Направление подготовки / Специальность	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Черкасов В.В., к.п.н., доцент</i>

## 1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

*Отсутствуют*

## 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
1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста	отсутствуют			
2	Программно-нормативные основы и современные подходы физического воспитания детей дошкольного возраста	отсутствуют			
3	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста	отсутствуют			
4	Программно-нормативные основы физического воспитания школьников	отсутствуют			
5	Формы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ	отсутствуют			
6	Планирование физкультурного образования учащихся	отсутствуют			
7	Урок физической культуры, как основная форма физического воспитания учащихся общеобразовательных школ	Постановка цели и задач урока физической культуры	Формулировка цели и задач урока физической культуры в формате таблицы	5	5
		Разработка содержания вводно-подготовительной части урока физической культуры	Комплексы упражнений для вводно-подготовительной части урока физической культуры	5	5

		культуры	культуры		
8	Методические особенности физического воспитания школьников начальных, средних и старших классов	Разработка содержания основной части урока физической культуры для начальных, средних и старших классов	Средства физического воспитания, соответствующие поставленным задачам в формате таблицы	5	10
9	Регулирование процесса физкультурного образования учащихся	отсутствуют			
10	Технологии обучения школьников на уроках физической культуры	Разработка средств и методов освоения двигательного действия на этапах обучения	Комплексы упражнений для формирования выбранного двигательного действия на этапах обучения	10	10
		Разработка содержания технологической карты урока физической культуры	Технологическая карта урока физической культуры	15	10
11	Контроль и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры	отсутствуют			
12	Физическое воспитание студенческой молодежи	отсутствуют			
13	Физическая культура в системе рациональной организации труда основных контингентов трудящихся	отсутствуют			
14	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	отсутствуют			

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

*Тема: «Формулировка цели и задач урока физической культуры»*

В соответствии с разделом программы и темой (по выбору) необходимо сформулировать цели и задачи урока для каждой возрастной группы. Цель должна соотноситься с темой урока и этапа обучения. Цель формулируется одним предложением и включает образовательный, оздоровительный (развивающий) и воспитательный компоненты. Формулировка должна предполагать достижение поставленной цели в течение ограниченного времени урока (40-45 мин).

Образовательные задачи включают описание умений и знаний, технических, тактических приёмов, которыми должны овладеть обучающиеся на уроке физической культуры. Задача начинается со слов: «формирование»...; «освоение»...; «закрепление»...; «совершенствование» (в зависимости от темы). Оздоровительные задачи описывают физические качества, проявляемые в двигательных действиях, используемых в соответствии с темой урока. Задача начинается со слов: «Способствовать развитию»... Воспитательные задачи включают описание социально-значимых личностных качеств, которые могут формироваться с помощью используемых на уроке средств физического воспитания. Задача начинается со слов «Способствовать воспитанию»...

Задачи по формированию универсальных учебных действий (УУД) должны быть направлены на проявление учениками личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий. Примеры формулировки УУД:

- Личностные УУД: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- Регулятивные УУД: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Познавательные УУД: осуществлять двигательную деятельность, ориентируясь на устный рассказ и показ учителя. Выполнять упражнения на основе ранее приобретенного опыта; владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики укрепления осанки.
- Коммуникативные УУД: находить продуктивные способы взаимодействия друг с другом; осуществлять двигательную деятельность на принципах доброжелательности и взаимоуважения.

Сформулированные в соответствии с этапами обучения цели и задачи внести в таблицу 1.

Таблица 1

Цели и задачи урочных форм занятий по выбранной теме на этапах обучения

Раздел:			
Тема:			
Цель, задачи и формируемые УУД	Этапы		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Цель			
Образовательные задачи			
Оздоровительные задачи			
Воспитательные задачи			
Познавательные УУД			
Регулятивные УУД			
Коммуникативные			

УУД			
Личностные УУД			

**Тема: «Разработка содержания вводно-подготовительной части урока физической культуры»**

Упражнения для вводно-подготовительной части урока физической культуры подбираются в соответствии с заявленной темой и возрастными особенностями школьников.

Содержание вводно-подготовительной части урока физической культуры должно включать общую (8-10 упражнений) и специальную части. Для начальных классов рекомендуется предусмотреть выполнение общеподготовительных упражнений с предметами; в старших классах - упражнения в парах. Подбор специальноподготовительных упражнений осуществляется в соответствии с основными характеристиками двигательного навыка, запланированного для освоения в основной части занятия.

Разработанные для вводно-подготовительной части упражнения внести в соответствующие графы и столбцы таблицы 2.

Таблица 2

Средства вводно-подготовительной части урока физической культуры

Раздел:			
Тема:			
Части вводно-подготовительной части урока	Средства		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Общие-подготовительные упражнения			
Специально-подготовительные упражнения			

**Тема: «Разработка содержания основной части урока физической культуры»**

На основе ранее сформулированных целей и задач подобрать средства физического воспитания для решения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач и задач по формированию УУД, которые должны соотноситься с содержанием Федеральных рабочих программ для начального общего, основного общего и среднего общего образования

([https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4\\_klassy.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy.pdf);  
[https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_5-9-klassy.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_5-9-klassy.pdf);  
[https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\\_10-11-klassy.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura_10-11-klassy.pdf))

Подобранные средства внести в соответствующие графы и столбцы таблицы 3.

Таблица 3

Средства, направленные на решение задач основной части урока

Раздел:			
Тема:			
Задачи и формируемые УУД	Основные средства		
	Младшие классы	Средние классы	Старшие классы
Образовательные задачи			
Оздоровительные задачи			
Воспитательные задачи			

Познавательные УУД			
Регулятивные УУД			
Коммуникативные УУД			
Личностные УУД			

**Тема: «Средства и методы освоения двигательного действия на этапах обучения»**

Содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе должно отвечать методическим требованиям. В младших классах занятия проводятся с использованием игрового метода, что предполагает включение 4-5 игр различной направленности. Основные образовательные задачи решаются в облегченных условиях с использованием целостного метода. В среднем звене освоение элементов техники базовых видов спорта осуществляется в стандартных условиях методом расчлененного упражнения. В старших классах образовательные задачи направлены на совершенствование техники двигательных действий, что предполагает усложнение условий выполнения с использованием вариативного, сопряженного и соревновательного методов. Средства и методы обучения двигательному действию на этапах подобрать в соответствии с выбранной темой и внести в соответствующие графы и столбцы таблицы 4.

Таблица 4

Средства и методы, используемые на этапах обучения двигательному действию

Тема (по выбору):			
Классы	Этап обучения	Средства обучения	Методы обучения
1-4			
5-9			
10-11			

**Тема: Разработка содержания технологической карты урока физической культуры**

Технологическая карта урока разрабатывается на основе содержания Федеральных рабочих программ для начального общего, основного общего и среднего общего образования. Структура и содержание технологической карты должна отображать следующие компоненты урока физической культуры:

- организация подготовки учащихся к уроку;
- постановка цели урока и обеспечение её восприятия учащимися;
- психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
- обучение двигательным действиям;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание духовно-нравственных и волевых качеств;
- контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
- коррекция учебно-воспитательных воздействий;
- снижение физической нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- задание на дом;
- организованное завершение.

Объем используемых средств должен обеспечить устойчивый следовой эффект, позволяющий решить поставленные задачи. Дозировка заданий рассчитывается на основе

методики хронометрирования. Она может быть указана: в количестве повторений (при повторном методе); в метрах (непрерывные методы); минутах (игровой, словесные методы). Количество используемых средств для каждой части урока регламентируется их продолжительностью. В зависимости от возраста обучающихся продолжительность подготовительной части от 10 до 20 мин; основной - от 10 до 30 мин; заключительной - от 5 до 10 мин. В графе «Планируемые результаты» указывается направленность используемых средств на предметные результаты обучения (обучение двигательным действиям и развитие физических качеств) и формируемые универсальные учебные действия. В графе «Методический комментарий» прописываются используемые формы организации урока, способы выполнения, методы и другие указания, обеспечивающие эффективность выполнения двигательных действий и заданий.

### Технологическая карта урока физической культуры

Раздел: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

Тема урока: \_\_\_\_\_

Тип урока: \_\_\_\_\_

<b>Цель урока</b>					
<b>Задачи урока</b>					
<i>образовательные</i>					
<i>оздоровительные (развивающие)</i>					
<i>воспитательные</i>					
<b>Результаты обучения</b>					
<i>Предметные</i>					
<i>Познавательные</i>					
<i>Регулятивные</i>					
<i>Регулятивные</i>					
<i>Коммуникативные</i>					
<i>Личностные</i>					
П/п №	Содержание	Дози-ровка	Планируемые результаты		Методический комментарий
			Предметные	УУД	
<b>Вводно-подготовительная часть</b>					
<i>общая часть</i>					
<i>специальная часть</i>					
<b>Основная часть</b>					
<b>Заключительная часть</b>					

#### 4.Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра. Подготовка включает повторное изучение лекционного материала и материалов, которые готовились к семинарским занятиям. Данная информация должна быть соотнесена с вопросами, которые даны к зачету. В случае недостаточной информации, ответы могут быть получены в рекомендуемой преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи.

#### Вопросы к зачету

1. Социально-педагогическое значение физического воспитания в системе физической культуры.
2. Комплексный подход к решению задач физического воспитания подрастающего поколения.
3. Задачи и средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
4. Формы физического воспитания дошкольников.
5. Методические аспекты занятий физическими упражнениями в условиях ДОУ (типы физкультурных занятий; способы организации занятий; управление физической нагрузкой).
6. Физическая культура учащихся как учебная дисциплина: цель обучения, образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные и воспитательно-развивающие задачи предмета «Физическая культура».
7. Требования федеральных образовательных стандартов к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения основной образовательной программы начального, основного общего и среднего (полного) общего образования.
8. Цель, задачи и направленность физического воспитания в начальных классах общеобразовательной школы.
9. Цель, задачи и направленность физического воспитания в средних классах общеобразовательной школы.
10. Цель, задачи и направленность физического воспитания в старших классах общеобразовательной школы.
11. Содержание и структура урока по предмету «Физическая культура»: определение понятий, характеристика частей, элементов и компонентов.
12. Перспективное планирование физкультурного образования учащихся.
13. Текущее планирование физкультурного образования учащихся.
14. Учебный план по физической культуре для учащихся.
15. Конспект урока по физической культуре.
16. Типы и виды уроков физической культуры в общеобразовательной школе.
17. Методические приемы, способствующие повышению интереса учащихся к уроку физической культуры.
18. Единство задач обучения при проведении уроков по физическому воспитанию в школе.
19. Подбор средств в зависимости от этапов обучения (решение образовательных задач).
20. Решение оздоровительных (развивающих) задач на уроках физической культуры и их взаимосвязь с образовательными задачами.
21. Решение воспитательной задачи на уроках физической культуры в школе.
22. Формы организации учащихся при проведении уроков по физической культуре.
23. Формирование инструктивных умений и навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Малые формы физического воспитания в режиме учебного дня.
25. Внеклассные формы физического воспитания школьников: занятия в кружке подвижных игр, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях.
26. Внешкольные формы физического воспитания учащихся: в условиях семьи, по месту жительства, в летних оздоровительных лагерях.
27. Цель и задачи контроля в технологии учебно-воспитательного процесса школьников.
28. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе.

29. Формы организации контроля в учебно-воспитательном процессе и основные требования, предъявляемые к контролю.
30. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.
31. Методика анализа урока физической культуры на основе использования педагогического наблюдения, хронометрирования и пульсометрии.
32. Технологии интегрированного обучения на уроках физической культуры.
33. Использование дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников.
34. Задачи и основные направления физического воспитания студенческой молодежи.
35. Особенности организации, содержания и методики учебных занятий в зависимости от профиля учебного заведения.
36. Дополнительные (самостоятельные) формы физкультурного образования студентов.
37. Социально-экономическое значение состояния здоровья трудоспособного населения.
38. Основные задачи физической культуры в жизни трудящихся.
39. Цель, задачи и основные направления занятий физической культурой на производстве.
40. Организация занятий физической культурой в режиме труда и в режиме рабочего дня в зависимости от характера трудовой деятельности.
41. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.
42. Рекреативно-оздоровительная физическая культура трудящихся: направленность, основные средства, формы и методические особенности занятий.
43. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура трудящихся: направленность, основные средства, формы и методические особенности занятий.
44. Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.
45. Понятие инволюционный период в жизни человека и проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры.
46. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста.
47. Оздоровительно-гигиенические, реабилитационные и рекреативные формы занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста
48. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста