

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.04.2025 14:31:57
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	Теория и методика оздоровительной физической культуры
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль)	Физическая культура и спорт
Форма обучения	очная
Разработчики	Стародубцева И.В., заведующий кафедрой

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися

Самостоятельная работа по дисциплине «Теория и методика оздоровительной физической культуры» выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов являются: конспектирование лекций; подготовка к занятиям, подготовка к тестированию, подготовка к зачёту.

Темы/разделы, выносимые на самостоятельное освоение 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
	Разделы дисциплины:				
1	Исторические предпосылки развития культуры личности	Подготовка к собеседованию	собеседование	35	25
2	Формы, методы и средства здоровьесберегающей деятельности	Подготовка к собеседованию	собеседование	35	25
3	Теория и методика оздоровительной ФК	Подготовка к собеседованию	собеседование	30	16
4	Экзамен	Подготовка к экзамену	собеседование	0	10

В столбце 2 могут быть отражены темы/разделы дисциплины (модуля).

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

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы нужно стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Ведение записей позволяет создавать индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах: план (схема прочитанного материала, краткий или подробный перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала); конспект (систематизированное, логичное

изложение материала источника).

Темы для конспектирования:

1. Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности
2. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни
3. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения
4. Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся
5. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников
6. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения
7. Развитие культуры здоровья подростков в учебное время
8. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в подростковом возрасте
9. Система разработки программ содействия здоровью
10. Формы, методы и средства здоровьесберегающей деятельности
11. Методика и организация оздоровительной работы
12. Методы педагогики здоровья
13. Здоровье и его охрана

Методические указания по подготовке к собеседованию

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.

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.

Самостоятельная подготовка к собеседованию включает в себя:

– изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется;

– повторение учебного материала, полученного при подготовке к практическим занятиям и во время их проведения;

– изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;

– составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы;

– формирование психологической установки на успешное прохождение собеседования.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине *Методические рекомендации по подготовке к экзамену*

Экзамен является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения экзамена студент получает баллы, отражающие уровень его знаний. Самостоятельная подготовка к экзамену должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения. Подготовка включает следующие действия:

- перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским занятиям в течение семестра;
- соотнести прочитанную информацию с вопросами, которые даны к зачету;
- выполнить поиск дополнительной информации в предложенной преподавателем литературе;
- подготовить краткие записи, фиксирующие логическую схему ответа на вопросы;
- накануне зачета повторить ответы, не заглядывая в записи.

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия категории «здоровья».
2. Мотивация поведения и здоровье. Здоровый образ жизни и личная безопасность.
3. Этапы физического и нервно-психического развития детей. Здоровье и экологическая среда.
4. Мониторинг здоровья населения и окружающей среды.
5. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.
6. Система валеологического воспитания и образования школьников.
7. Валеологическая культура.
8. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.
9. Процесс индивидуализации образовательной деятельности учащихся.
10. Индивидуализация и дифференциация обучения для сохранения здоровья обучающего. Формы индивидуализации обучения.
11. Развитие культуры здоровья подростков в учебное время.
12. Организационно-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в подростковом возрасте.
13. Социально-психологические условия становления личностной культуры здоровья в подростковом возрасте.
14. Общая классификация программ обучения здоровью. Определение цели системы, определение структуры системы.
15. Система медико-психолого-педагогического сопровождения учащихся.
16. Классификация форм и методов, здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательных учреждениях и их характеристика.
17. Методика и организация оздоровительной работы.
18. Методы педагогики здоровья.
19. Анализ состояния здоровья учащихся. Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье школьников.
20. Деадаптационные состояния учащихся. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий.

Варианты практических заданий:

1. Анализ научных источников по теме, предложенной преподавателем.
2. Самодиагностика психофизического состояния.
3. Проведение сравнительного анализа двигательной активности лиц, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями.
4. Подбор форм и средств агитационно-пропагандистской работы (устная, печатная, наглядная, показательная формы пропаганды).
5. Подбор средств, методов и приемов для формирования физкультурно-спортивной

мотивации.

6. Разработка примерного перечня платных физкультурно-оздоровительных услуг и коммерческой деятельности в области физической культуры и спорта.

7. Разработка содержания проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся.

8. Подбор форм и средств производственной гимнастики.

9. Составление комплексов различных форм производственной гимнастики.

10. Самостоятельный подбор средств восстановления работоспособности для разных профессиональных групп.

11. Разработка комплексов восстановительных упражнений локального действия.

12. Разработка содержания дневника самоконтроля физического состояния занимающихся.

Литература для подготовки:

1. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В.Г.Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453> (дата обращения: 12.04.2022).

2. Оздоровительные технологии: учебник /Н.М. Белокрылов [и др.]. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. - 130 с. - ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> (дата обращения: 12.04.2022).

1. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие/ Т.Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492578> (дата обращения: 12.04.2022).

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие /Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> (дата обращения: 12.04.2022).

3. Семенова, Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 448 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1045548> (дата обращения: 12.04.2022).

4. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497591> (дата обращения: 12.04.2022).