МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

 **«ЭНГЕЛЬССКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

|  |
| --- |
|  |

МДК 01.07. ТЕОРИЯ И **Методика ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКУМОМ**

Методические указания и контрольные задания

для студентов заочной формы обучения

**Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**



Энгельс, 2019 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И.Иванова

Рекомендовано методическим Советом к применению в учебном процессе

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Карюкина

Автор: Москаленко Виктор Иванович - преподаватель

Компьютерная верстка: Максимова Светлана Владимировна - методист 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания для студентов заочной формы обучения по МДК 01.07. «Теория и методика физического воспитания с практикумом» разработаны на основе рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы базовой подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах.

Междисциплинарный курс «Теория и методика физического воспитания с практикумом» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

В результате освоения междисциплинарного курса обучающийся должен **знать:**

-основы теории физического воспитания в объеме учебной программы, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач в начальной школе;

-методику преподавания физического воспитания, программы и учебники, отвечающие требованиям ФГОС начального общего образования;

-средства, методы и принципы физического воспитания;

-теоретико-практические основы развития физических качеств;

-особенности физического воспитания детей школьного возраста;

-планирование и контроль в физическом воспитании.

В результате освоения междисциплинарного курса обучающийся должен **уметь:**

- проводить все формы учебных занятий по физическому воспитанию в начальной школе, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 82 часа,

в том числе:

количество аудиторных учебных занятий -10 часов;

из них обзорных, установочных занятий — 10 часов;

самостоятельная работа студента – 62 часа.

**Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.**

**2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов. М. «Академия». 2016.- 480 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2017. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2015. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2016. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2015. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2015. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2015. - 160 с.
7. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся/ Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2016. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг/ Г. Горцев. - М.: Вече, 2014. - 320 с.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 2015. - 158 с.

10.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 192 с.: ил.

11.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.

1. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. -1989. - 272с.
2. А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006.- 160 с.

15.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/ Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

16.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления/ И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. - 116 с.

17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

18.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания,

19. Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.

19.Черемисинов В. Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.

20.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия/ С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**3. РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа состоит из трех теоретических вопросов. Вариант контрольной работы определяется **по сумме двух последних цифр шифра (номера зачетной книжки) студента.**

Требования к оформлению:

Оформляется контрольная работа в соответствии с требованиями.

Первый лист – титульный.

Второй лист - оглавление с указанием страниц.

Заканчивается контрольная работа списком использованной литературы.

Все листы нумеруются, начиная со второго листа.

*План оформления контрольной работы*

1. На титульном листе укажите дисциплину, тему, свою фамилию, имя, отчество, специальность.
2. Объем работы – 15-20 страниц.
3. Шрифт - Times New Roman -14. Интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее, правое- 1см; левое-2см.
4. Контрольную работу следует выполнять строго по своему варианту.
5. Ответы на вопросы должны быть развёрнутыми, чёткими по изложению.
6. Ответы давать в той последовательности, в какой дают вопросы.

**Темы для написания контрольной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **01** | 1 | Естественные и социально-психологические основы знаний о физической культуре. |
|  | 2 | Структура урока физической культуры и характеристика его частей. |
|  | 3 | Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. |
| **02** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, адаптационные возможности человека. |
|  | 2 | Формы организации физического воспитания школьников. |
|  | 3 | Подготовительные и подводящие упражнения при обучении школьников основным двигательным действиям |
| **03** | 1 | Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. |
|  | 2 | Воспитание основных качеств личности младшего школьника на уроке физической культуры. |
|  | 3 | Методы и методики педагогического контроля учебной деятельности младших школьников на уроке физической культуры |
| **04** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. |
|  | 2 | Виды учебной документации по физической культуре, требования к ее оформлению |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты ,силы, выносливости. |
| **05** | 1 | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. |
|  | 2 | Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания гибкости и координационных способностей. |
| **06** | 1 | Сущность и ценности физической культуры. |
|  | 2 | Плотность и физическая нагрузка на уроках физической культуры. Пути повышения плотности и способы регулирования физической нагрузки. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. |
| **07** | 1 | Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. |
|  | 2 | Значение и задачи проведения подвижных игр в начальной школе. |
|  | 3 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры |
| **08** | 1 | Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. |
|  | 2 | Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов.  |
|  | 3 | Физические качества, способности человека и основы методики их воспитания. |
| **09** | 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека: умственную и физическую работоспособность. |
|  | 2 | Легкоатлетические упражнения. Ходьба, бег, прыжки, метания и их разновидности. Меры по предупреждению травматизма. |
|  | 3 | Последовательность обучения отдельному приему или упражнению, методика устранения ошибок. |
| **10** | 1 | Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. |
|  | 2 | Методы организации учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры. |
|  | 3 | Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **11** | 1 | Физическая культура личности человека, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. |
|  | 2 | Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. |
|  | 3 | Урок физической культуры – основная форма организации занятий физическими упражнениями |
| **12** | 1 | Воспитательные возможности урока физической культуры в начальной школе. |
|  | 2 | Критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся по физической культуре. |
|  | 3 | Меры предупреждения травматизма, техника безопасности и санитарно-гигиенические нормы и требования на уроках физической культуры. |
| **13** | 1 | Основы знаний о приемах саморегуляции и самоконтроля. |
|  | 2 | Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазания и перелезания. Меры по предупреждению травматизма. |
|  | 3 | Методы и методики педагогического контроля учебной деятельности младших школьников на уроке физической культуры |
| **14** | 1 | Естественные и социально-психологические основы знаний о физической культуре. |
|  | 2 | Воспитание психических и волевых качеств (смелости, решительности, упорства и настойчивости, инициативы и находчивости) на уроках физической культуры. |
|  | 3 | Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. |
| **15** | 1 | Основные физические качества человека и комплекс физических упражнений, способствующих их развитию и совершенствованию. |
|  | 2 | Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. |
|  | 3 | Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **варианта** | **Вопрос** | **Содержание** |
| **16** | 1 | Физическая культура личности человека, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. |
|  | 2 | Осуществление самоконтроля и самоанализа при проведении уроков по физической культуре. |
|  | 3 | Особенности установления педагогических целесообразных взаимоотношений с обучающимися. |
| **17** | 1 | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. |
|  | 2 | Теоретико-практические основы развития физических качеств (силы и выносливости). |
|  | 3 | Методы физического воспитания |
| **18** | 1 | Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. |
|  | 2 | Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. |
|  | 3 | Методы и методики педагогического контроля учебной деятельности младших школьников на уроке физической культуры |

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание.
2. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.
3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека: умственную и физическую работоспособность.
5. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
6. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
7. Структура урока физической культуры и характеристика его частей.
8. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
9. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма.
10. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.
11. Формы организации физического воспитания школьников.
12. Воспитательные возможности урока физической культуры в начальной школе
13. Воспитание основных качеств личности младшего школьника на уроке физической культуры.
14. Методы и методики педагогического контроля учебной деятельности младших школьников на уроке физической культуры
15. Критерии выставления отметок и виды учета успеваемости обучающихся по физической культуре
16. Виды учебной документации по физической культуре, требования к ее оформлению
17. Естественные и социально-психологические основы знаний о физической культуре.
18. Основы знаний о приемах саморегуляции и самоконтроля.
19. Значение и задачи проведения подвижных игр в начальной школе.
20. Требования к проведению подвижных игр.
21. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
22. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазания и перелезания.
23. Легкоатлетические упражнения. Ходьба и ее разновидности. Бег и его разновидности.
24. Легкоатлетические упражнения. Прыжки и их разновидности. Метания.
25. Подготовительные и подводящие упражнения при обучении школьников основным двигательным действиям
26. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях.
27. Основные требования к форме одежды и внешнему виду на занятиях физической культурой.
28. Требования к содержанию и уровню подготовки младших школьников.
29. Основные физические качества человека и комплекс физических упражнений, способствующих их развитию и совершенствованию.
30. Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.
31. Осуществление самоконтроля и самоанализа при проведении уроков по физической культуре.
32. Особенности установления педагогических целесообразных взаимоотношений с обучающимися.
33. Средства физического воспитания.
34. Методы организации учебной деятельности обучаемых на уроке физической культуры.
35. Меры предупреждения травматизма, техника безопасности и санитарно-гигиенические нормы и требования на уроках физической культуры.
36. Воспитание психических и волевых качеств (смелости, решительности, упорства и настойчивости, инициативы и находчивости) на уроках физической культуры.
37. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы и выносливости) на уроках физической культуры.
38. Плотность и физическая нагрузка на уроках физической культуры. Пути повышения плотности и способы регулирования физической нагрузки.
39. Последовательность обучения отдельному приему или упражнению, методика устранения ошибок.
40. Материальное обеспечение уроков физической культуры.

**Методические задания**

1. Определить цели и задачи уроков физической культуры.
2. Провести анализ урока физической культуры с целью оценки результатов деятельности учащихся на уроке и выставления отметок.
3. Разработать план-конспект подготовительной части урока физической культуры (15 упражнений).
4. Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (подвижные игры).
5. Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (гимнастика).
6. Разработать план-конспект основной части урока физической культуры (легкая атлетика).
7. Провести подвижную игру с последующим самоанализом.
8. Провести разминку методом показа.
9. Провести разминку словестным методом.
10. Провести разминку поточным методом.
11. Проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
12. Выполнение упражнений в ходьбе и беге. Анализ техники выполнения, осуществление страховки и самостраховки.
13. Выполнение прыжков и метаний. Анализ техники выполнения, осуществление страховки и самостраховки.
14. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении комбинации из висов и лазания по гимнастической стенке с последующим объяснением техники выполнения упражнений.
15. Применение приемов страховки и самостраховки при выполнении упоров и лазания по гимнастической скамейке с последующим объяснением техники выполнения упражнений.
16. Провести фрагмент урока физической культуры (эстафету по легкой атлетике).
17. Провести фрагмент урока физической культуры (эстафету с мячом).
18. Провести обучение технике ведения баскетбольного мяча.
19. Провести обучение технике передачи и ловли мяча.
20. Провести заключительную часть урока физической культуры.