Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дзержинский педагогический колледж»

**Методические рекомендации для студентов**

**по выполнению самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»**

**Дзержинск - 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одобрено на заседании ПЦК преподавателей спец. 49.02.01**  **Протокол №\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**  **Составитель:** Комлева О.Ю., преподаватель ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж» | **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов составлены в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по спец. 49.02.01 Физическая культура** |

Методические рекомендации по организации и сопровождению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» специальность 49.02.01 Физическая культура содержат план самостоятельной работы с указанием вида самостоятельной работы в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Представлены задания по выполнению каждого вида самостоятельной работы, методические указания по выполнению разных видов самостоятельных работ, критерии оценки.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.10. Теория и история физической культуры.

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной дисциплине соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта среднего профессионального образования нового поколения.

По учебному плану рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины следующее: максимальная учебная нагрузка обучающегося 156 часов, в том числе:

- обязательное аудиторная учебная нагрузка обучающегося 104 часов;

- самостоятельная работа 52 часа.

Целью методического пособия является обеспечение эффективности самостоятельной работы обучающихся, определение ее содержания, установление требований к оформлению и результатам самостоятельной работы.

Целью самостоятельной работы является формирование и развитие профессиональных и общих компетенций (пункт 7.1 ФГОС СПО) и их элементов.

Задачами методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- развитие комплексного подхода к изучению дисциплины на основе освоения ее методологических основ применения ранее полученных знаний и умений с использованием междисциплинарных связей;

- активизация самостоятельной работы обучающихся;

- содействие развитию творческого отношения к данной дисциплине;

- выработка умений и навыков рациональной работы с литературой и нормативными документами;

- управление познавательной деятельностью обучающихся.

Функциями методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы обучающихся по овладению программным материалом;

- установление требований к результатам изучения дисциплины.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся.

Дисциплина Теория и история физической культуры относится к общепрофессиональной дисциплине (ОП.10) профессионального цикла.

Дисциплина Теория и история физической культуры имеет междисциплинарные связи с другими дисциплинами ОПОП. Обеспечивающими по отношению к дисциплине «Теория и история физической культуры» являются дисциплины: «Базовые виды спорта», «Педагогика», «Анатомия», «Физиология» и др. В свою очередь знания и умения по дисциплине «Теория и история физической культуры» необходимы при изучении учебных дисциплин.

В результате освоения учебной дисциплины Теория и история физической культуры обучающийся должен

**уметь:**

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

-использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания школьников, повышения интереса к физической культуре и спорту;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;

**знать:**

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта, в том числе взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- историю международного спортивного движения;

- современные концепции физического воспитания;

- средства формирования физической культуры человека;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания;

- мотивы занятий физической культурой, условия и способы их формирования и развития;

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- основы развития физических качеств: сила, методика ее воспитания; скорость, методика ее воспитания; выносливость, методика ее воспитания; гибкость, методика ее воспитания; координация, методика ее воспитания.

- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников,

подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования;

- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

- сущность и функции спорта;

- основы спортивной тренировки и процесса спортивной подготовки; основы оздоровительной тренировки;

- проблемы и пути совершенствования организации физического воспитания в учебных образовательных учреждениях

Самостоятельная работа проводится **с целью**:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

- углубления и расширения теоретических знаний;

- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;

- формирования общих и профессиональных компетенций;

- развитию исследовательских умений.

Учитель физической культуры должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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 обучающихся, 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.

Освоение учебной дисциплины обеспечивает формирование **профессиональных компетенций**, соответствующих основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

**Тема 1.1. История физической культуры и спорта зарубежных стран**

1. **«Древнегреческие олимпийские игры»**

**Цель:** Ознакомление с возникновением, развитием и причинами упадка олимпийских игр античности

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Развитие физической культуры в Древнем мире
2. Система физического воспитания в Спарте и Афинах
3. Развитие физического воспитания в Древней Греции и Древнем Риме

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

**2.«Зарождение элементов науки о физическом воспитании в Древней Греции»**

**Цель:** Ознакомление с педагогическими идеями и естественно - научными вопросами физического воспитания в Древней Греции

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Древнегреческая культура в период V-IV вв. до н.э  
2. Поэмы Гомера «Илиада» и «Одиссея»   
3.Физическое воспитание в постулатах философов  
4.Педагогические идеи и естественно – научные вопросы физического воспитания в Древней Греции

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

**3. «Создание и развитие систем ФК в странах Востока»**

**Цель:** Ознакомление и систематизация восточных направлений в системе физического воспитания

**Учебное задание:**

*Разработать кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации , когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Восточные единоборства
2. Хатха – йога
3. Ушу
4. Джиу-джитсу
5. Самбо
6. Дзю-до
7. Зарубежные системы физической культуры и спорта

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 1.2. «История физической культуры и спорта в России»**

**1.«Физическое воспитание в России в 6-9 вв . Роль Петра в становлении государственной формы военно-физического воспитания в военных учебных заведениях».**

**Цель:** Определение форм физического воспитания в России в 6-9 вв. и роль Петра I в этот период.

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Формирование социальных групп у восточных славян  
2. Народные формы физического воспитания

3.Воспитание детей в период раннего феодализма

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

**2.Разработка таблицы « Организационные и управленческие основы системы физического воспитания в СССР с 1917 до 1945 гг»**

**Цель:** Выявление организационных и управленческих основ системы физического воспитания в СССР с 1917 до 1945 гг

**Учебное задание:** *Разработать и занести полученную информацию в таблицу* :

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка таблицы

- заполнение таблицы

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта  
2. Научно-методические основы советской системы физического воспитания

3.Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»-программная и нормативная основа советской системы физического воспитания

4.Военно – физическая направленность в подготовке населения СССР в годы ВОВ

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Внимательно прочитайте теоретический материал - конспект, составленный на учебном занятии. Выпишите ключевые слова по изучаемой теме.

2.Обратите внимание, на разработку таблицы, граф по теме задания.

3.Впишите подготовленный материал в графы таблицы, в соответствии с разработкой материала.

4.В случае необходимости воспользуйтесь учебной литературой.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотная разработка таблицы и наименование граф;

- грамотно подобранный и проанализированный материал;

- грамотное использование справочной литературы;

- достаточный объем полученной информации

**Время выполнения:** 2 часа

**3.«Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта»**

**Цель:** Ознакомление с системой физического воспитания (образования) в России

**Учебное задание:**

*Разработать кластер*  (кластер – это графическая форма организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними .Он представляет собой изображение, способствующее систематизации и обобщению учебного материала ):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- чтение текста

-обдумывание и анализ полученных фактов, информации

- определение формы кластера

- выводы

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры

2.Создание в России системы физического воспитания (образования)

3.Физическое воспитание в образовательных учреждениях и общественных физкультурно – спортивных организациях

**Форма контроля:** Защита работ в группе

**Указания по выполнению задания:**

1.Кластер оформляется в виде грозди или модели планеты со спутниками.

2.В центре располагается основное понятие, мысль, по сторонам обозначаются крупные смысловые единицы, соединенные с центральным понятием прямыми линиями .

3.Это могут быть слова, словосочетания, предложения, выражающие идеи , мысли , факты ,образы ,ассоциации , касающиеся данной темы.

4. Вокруг центра могут находится менее значительные смысловые единицы, более полно раскрывающие тему и расширяющие логические связи

5.Сконкретизировать категории обосновывая их при помощи мнений и фактов, содержащихся в изучаемом материале

6. При составлении кластера использовать разноцветные карандаши , ручки, фломастеры .

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 1.3. «Международное спортивное движение»**

1. **«Международное рабочее спортивное движение»**

**Цель:** Ознакомление с международным спортивным движением

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта

2. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры

3.Проблемы международного спортивного движения

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада:*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа

1. **«Олимпийские игры до 1 половины 20 века»**

**Цель:** Анализирование и систематизация информации по истории олимпийских игр

**Учебное задание:** *Составить картотеку и заполнить таблицу по истории олимпийских игр периода 1 половины 20 века*

-подобрать и изучить основные источники по теме

-обработка и систематизация информации

-заполнение таблицы

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Международное олимпийское движение

2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время

3.Летние Олимпийские игры

4.Зимние олимпийские игры

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Внимательно прочитайте теоретический материал - конспект, составленный на учебном занятии. Выпишите ключевые слова по изучаемой теме.

2.Начертите таблицу по предложенной форме

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год и место проведения | Кол-во участников | Страны победители | Рекордсмены |
|  |  |  |  |  |

3.Впишите подготовленный материал в графы таблицы

4.В случае необходимости воспользуйтесь учебной литературой.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное заполнение таблицы;

- грамотно подобранный и проанализированный материал;

- грамотное использование справочной литературы;

- достаточный объем полученной информации

**Время выполнения:** 2 часа

1. **«Олимпийские игры (зимние, летние) со 2-ой половины 20 века»**

**Цель:** Систематизирование и анализ информации по истории олимпийских игр

**Учебное задание:** *Составить картотеку и заполнить таблицу по истории олимпийских игр периода со 2-ой половины 20 века*

-подобрать и изучить основные источники по теме

-обработка и систематизация информации

-заполнение таблицы

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Международное олимпийское движение

2. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время

3.Летние Олимпийские игры

4.Зимние олимпийские игры

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Внимательно прочитайте теоретический материал - конспект, составленный на учебном занятии. Выпишите ключевые слова по изучаемой теме.

2.Начертите таблицу по предложенной форме

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Год и место проведения | Кол-во участников | Страны победители | Рекордсмены |
|  |  |  |  |  |

3.Впишите подготовленный материал в графы таблицы

4.В случае необходимости воспользуйтесь учебной литературой.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное заполнение таблицы;

- грамотно подобранный и проанализированный материал;

- грамотное использование справочной литературы;

- достаточный объем полученной информации

**Время выполнения:** 2 часа

1. **«Проблемы международного спортивного движения»**

**Цель:** Выявление проблем в международном спортивном движении

**Учебное задание:** *Составить презентацию*

*Текстовая информация:*размер шрифта: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не резать глаза;тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma,Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

*Графическая информация:*рисунки, фотографии, диаграммы призваны дополнить текстовую информацию или передать ее в более наглядном виде;желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

**Анимация.** Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

**Звук:**

- звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации;

- фоновая музыка не должна отвлекать внимание слушателей и не заглушать слова докладчика.

**Единое стилевое оформление.** Стиль может включать: определенный шрифт (гарнитура и цвет), цвет фона или фоновый рисунок, декоративный элемент небольшого размера и др.; Не рекомендуется использовать в стилевом оформлении презентации более 3 цветов и более 3 типов шрифта; Оформление слайда не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части; Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле;

**Содержание и расположение информационных блоков на слайде.** Информационных блоков не должно быть слишком много (3-6); рекомендуемый размер одного информационного блока — не более 1/2 размера слайда; желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга; ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить; информационные блоки лучше располагать горизонтально, связанные по смыслу блоки — слева направо; наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда; логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике ее изложения.В тексте ни в коем случае не должно содержаться орфографических ошибок.

**Рекомендации к содержанию презентации.**

*По содержанию:* На слайдах презентации не пишется весь тот текст, который произносит докладчик. Текст должен содержать только ключевые фразы (слова), которые докладчик развивает и комментирует устно. Если презентация имеет характер игры, викторины, или какой-либо другой, который требует активного участия аудитории, то на каждом слайде должен быть текст только одного шага, или эти «шаги» должны появляться на экране постепенно.

*По оформлению.* На первом слайде пишется не только название презентации, но и имена авторов (в ученическом случае – и руководителя проекта) и дата создания. Каждая прямая цитата, которую комментирует или даже просто приводит докладчик (будь то эпиграф или цитаты по ходу доклада) размещается на отдельном слайде, обязательно с полной подписью автора (имя и фамилия, инициалы и фамилия, но ни в коем случае – одна фамилия, исключение – псевдонимы). Допустимый вариант – две небольшие цитаты на одну тему на одном слайде, но не больше. Все схемы и графики должны иметь названия, отражающие их содержание. Подбор шрифтов и художественное оформление слайдов должны не только соответствовать содержанию, но и учитывать восприятие аудитории. Например, сложные рисованные шрифты часто трудно читаются, тогда как содержание слайда должно восприниматься все сразу – одним взглядом. На каждом слайде выставляется колонтитул, включающий фамилию автора и/или краткое название презентации и год создания, номер слайда. В конце презентации представляется список использованных источников, оформленный по правилам библиографического описания. Правила хорошего тона требуют, чтобы последний слайд содержал выражение благодарности тем, кто прямо или косвенно помогал в работе над презентацией.

*Кино и видеоматериалы оформляются титрами,* в которых указываются:

- название фильма (репортажа),

- год и место выпуска,

- авторы идеи и сценария,

- руководитель проекта.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Международное спортивное движение

2.Международное спортивное движение по отдельным видам спорта

3. Международное спортивное движение студентов и в области массовой и оздоровительной физической культуры

**Форма контроля:** Выступление и обсуждение результатов выполненной работы на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Титульный лист*

1.    Название презентации.

2.    Автор: ФИО, студента, место учебы, год.

3.    Логотип филиала

*Второй слайд* **«**Содержание» - список основных вопросов, рассматриваемых в содержании. Лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

*Заголовки*

1.    Все заголовки выполнены в едином стиле (цвет, шрифт, размер, начертание).

2.    В конце точка не ставится.

3.    Анимация, как правило, не применяется.

*Текст*

1.     Форматируется по ширине.

2.     Размер и цвет шрифта подбираются так, чтобы было хорошо видно.

3.     Подчеркивание не используется, т.к. оно в документе указывает на

гиперссылку.

4.     Элементы списка отделяются точкой с запятой. В конце обязательно ставится точка.

*Пример: Виды самостоятельной работы: конспектирование; реферирование; составление презентаций; тестирование .*Обратите внимание - после двоеточия все элементы списка пишутся с маленькой буквы! Если список начинается сразу, то первый элемент записывается с большой буквы, далее - маленькими.

5.  На схемах текст лучше форматировать по центру.

6.  В таблицах – по усмотрению автора.

7.  Обычный текст пишется без использования маркеров списка.

8.  Выделяйте главное в тексте другим цветом (желательно все в едином стиле).

*Графика*

1.  Используйте четкие изображения с хорошим качеством.

2.  Лучше растровые изображения (в формате jpg) заранее обработать в любом графическом редакторе для уменьшения размера файла. Если такой возможности нет, используйте панель «Настройка изображения».

*Анимация*

Используйте только в том случае, когда это действительно необходимо. Лишняя анимация только отвлекает.

**Критерии оценки:**

Презентацию необходимо предоставить для проверки в электронном виде.

«Отлично» - если презентация выполнена аккуратно, примеры проиллюстрированы, полностью освещены все обозначенные вопросы.

«Хорошо» - работа содержит небольшие неточности.

«Удовлетворительно» - презентация выполнена неаккуратно, не полностью освещены заданные вопросы.

«Неудовлетворительно» - работа выполнена небрежно, не соблюдена структура, отсутствуют иллюстрации.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 2.1. Общая характеристика теории физического воспитания**

1. **«Разработка картотеки по использованию информации по ТФВ для решения педагогических задач, возникающих в ходе занятий ФК для профессионального образования и саморазвития»**

**Цель:** Выявление и систематизацияинформации по ТФВ для решения педагогических задач, возникающих в ходе занятий ФК для профессионального образования и саморазвития

**Учебное задание:** *Разработка картотеки*

-подобрать и изучить основные источники по теме

-обработка и систематизация информации

- составление списка использованных источников

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

2.Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту

3.Общепедагогические принципы в физическом воспитании

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1. При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.
2. Внимательно ознакомьтесь с материалами, по которым требуется составить картотеку.
3. Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.
4. Оформить согласно требованиям к оформлению библиографической карты

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотность оформления картотеки;

- количество карточек («5»- 10 шт., «4»- 8 шт., «3»- 6 шт., «2»- менее 6 шт.)

**Время выполнения:** 2 часа

2.**«Разработка картотеки по использованию информации по ТФВ для решения педагогических задач, возникающих в ходе занятий ФК для профессионального образования и саморазвития»**

**Цель:** Выявление и систематизацияинформации по ТФВ для решения психологических задач, возникающих в ходе занятий ФК для профессионального образования и саморазвития

**Учебное задание:** *Разработка картотеки*

-подобрать и изучить основные источники по теме

-обработка и систематизация информации

- составление списка использованных источников

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1.Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

2.Планирование и контроль в физическом воспитании

3.Возрастные особенности физического и психологического развития детей раннего и дошкольного возраста, школьного возраста.

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.

2.Внимательно ознакомьтесь с материалами, по которым требуется составить картотеку.

3.Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.

4.Оформить согласно требованиям к оформлению библиографической карты

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотность оформления картотеки;

- количество карточек («5»- 10 шт., «4»- 8 шт., «3»- 6 шт., «2»- менее 6 шт.)

**Время выполнения:** 2 часа

**3. «Составление физкультурно-спортивного словаря с основными понятиями в области ФК»**

**Цель:** Формирование знаний о сущности и причинах возникновения физического воспитания в обществе, о роли и месте физической культуры и спорта в современном обществе; освоение понятийного аппарата теории и методики физического воспитания; развитие познавательных умений.

**Учебное задание:**Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно – методической и научной литературе; анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Возникновение и развитие физического воспитания в обществе.
2. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
3. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
4. Физическое развитие и его связь с занятиями физическими упражнениями.

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.

2.Внимательно ознакомьтесь с материалами, по которым требуется составить словарь.

3.Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.

4.Оформить согласно требованиям к оформлению словаря.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотность и аккуратность оформления словаря

**Время выполнения:** 4 часа

**4.«Сбор информации для разработки картотеки по ТМФ»**

**Цель:** Формирование знаний о сущности и причинах возникновения физического воспитания в обществе, о роли и месте физической культуры и спорта в современном обществе; освоение понятийного аппарата теории и методики физического воспитания; развитие познавательных умений.

**Учебное задание:**Научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно – методической и научной литературе; анализировать, систематизировать и обобщать полученные литературные сведения.

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы электронных библиотек или другие Интернет-ресурсы.

2.Постарайтесь разобраться с непонятным материалом, в частности новыми терминами и понятиями.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 2.2. «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»**

«**Требования к личности преподавателя как воспитателя: обязательные деловые качества и основные личностные качества преподавателя»**

**Цель:** Выявление уровня знаний о требованиях к личности преподавателя как воспитателя :его обязательные деловые качества и основные личностные качества; развитие познавательных умений.

**Учебное задание:** *Творческая работа –* это расширение творческого потенциала, развитие общей творческой способности, развитие самостоятельности и креативности мышления.

**Форма контроля:** Обсуждение результатов выполненной работы на занятии

**Указания по выполнению задания:**

1.Выберите самостоятельно тему с учетом изучаемого теоретического материала. Предложенная тема должна содержать проблему, быть связанной с современным состоянием развития системы образования.

2.При подготовке доклада, сообщения используйте специальную литературу по выбранной теме, электронные библиотеки или другие Интернет-ресурсы.

3.Сделайте цитаты из книг и статей по выбранной теме (обратите внимание на непонятные слова и выражения, уточните их значение в справочной литературе).

4.Проанализируйте собранный материал и составьте план сообщения или доклада, акцентируя внимание на наиболее важных моментах.

5.Напишите основные положения сообщения или доклада в соответствии с планом, выписывая по каждому пункту несколько предложений.

6.Подготовленный доклад должен сопровождаться презентацией, иллюстрирующей его основные положения.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения или доклада;

- логичность и четкость изложения материала;

- наличие и качество презентационного материала.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 2.4. «Теоретические и методические основы развития физических качеств»**

1. **«Разработка контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития силовых способностей»**

**Цель:** Закрепление знаний о силовых способностях

**Учебное задание:** Ознакомление с понятием «сила», силовыми способностями, видами силы, задачами развития силовых способностей, со средствами воспитания силы; основными и дополнительными; методами воспитания силы.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
2. Укажите основные задачи развития силовых способностей.
3. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и выпишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.

1 2 3 4

8 7 6 5

1. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.

2.Распределить их в методически правильной последовательности (от простого к сложному).

3. Указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития силовых способностей:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Вес отягощения % от максимума) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития силовых способностей |
|  |  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 4 часа

**2.«Разработка контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития скоростных способностей»**

**Цель:** Закрепление знаний о скоростных способностях

**Учебное задание:** Ознакомление с понятием «скоростные способности», простые и сложные двигательные реакции, сенситивными периодами для их развития, задачами развития скоростных способностей; средствами воспитания скоростных способностей, методами воспитания скоростных способностей.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Приведите по 3 примера простой и сложной двигательной реакции.
2. Запишите 5 упражнений для развития частоты движений.
3. Перечислите группы упражнений для развития скоростных способностей.
4. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений.
5. Укажите элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.
6. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции | Для оценки скорости одиночных движений | Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах | Для оценки скорости, проявляющейся в целостных двигательных действиях |
|  |  |  |  |

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.

2.Распределить их в методически правильной последовательности.

3.Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития быстроты движений |
|  |  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**3.«Разработка контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития выносливости»**

**Цель:** Закрепление знаний о выносливости

**Учебное задание:** Ознакомление с понятием «выносливость», ее видами, задачами по развитию выносливости; средствами воспитания выносливости, методами воспитания выносливости, с особенностями воспитания специфических типов выносливости, с методикой воспитания общей выносливости.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.
2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости.
3. Назовите типы интервалов отдыха между упражнениями, охарактеризуйте их.
4. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в%) при выполнении упражнений, направленных на повышение аэробных возможностей организма.
5. Назовите методы воспитания общей выносливости, охарактеризуйте их.
6. Назовите методы воспитания специальной выносливости и их охарактеризуйте.
7. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте.

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.

2.Распределить их в методически правильной последовательности.

3.Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития выносливости.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Длительность выполнения упражнения | Дозировка | Время отдыха | Методы развития выносливости |
|  |  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**4.«Разработка контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития гибкости»**

**Цель:** Закрепление знаний о гибкости

**Учебное задание:** Ознакомление с понятием «гибкость» и подвижность в суставах, виды гибкости по форме, по способу проявления, с факторами, обусловливающими развитие гибкости, задачами развития гибкости; средствами и методами воспитания гибкости, с методикой развития гибкости.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости.
2. Перечислите основные задачи развития гибкости.
3. Выпишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для развития активной и гибкости | Упражнения для развития активной и пассивной гибкости |
|  |  |

1. Перечислите основные методы развития гибкости.
2. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| В плечевых суставах | Позвоночного столба | В тазобедренных суставах | В коленных суставах | В голеностопных суставах |
|  |  |  |  |  |

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.

2.Распределить их в методически правильной последовательности.

3.Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития гибкости |
|  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**5.«Разработка контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития двигательно - координационных способностей»**

**Цель:** Закрепление знаний о двигательно - координационных способностях

**Учебное задание:** Ознакомление с понятием «ловкость», двигательно – координационными способностями, с факторами, обеспечивающими проявление координационных способностей, задачами развития координационных способностей; со средствами воспитания координационных способностей; с методами воспитания координационных способностей; с методикой совершенствования пространственной, временной, силовой точности движений.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление двигательно – координационных способностей.
2. Перечислите основные задачи развития координационных способностей.
3. Запишите 5 упражнений с направленностью на развитие координационных способностей.
4. Перечислите основные приемы, применяемые при воспитании координационных способностей.
5. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей:

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1.Определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи.

2.Распределить их в методически правильной последовательности.

3.Указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (кол-во повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание тренировочного занятия (упражнения) | Дозировка | Время отдыха | Методы развития координационных способностей |
|  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 2.5. «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста, школьного возраста, учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений»**

**«Наблюдение и анализ занятий уроков физической культуры в школе»**

**Цель:** Формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, формах организации с ними занятий физическими упражнениями, овладение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере профессиональной деятельности.

**Учебное задание:** Наблюдение занятий, с целью выявления средств, методов и методических особенностей физического воспитания в разных возрастных категориях обучающихся.

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.
2. Формы, методы, средства и методические особенности физкультурно-спортивных занятий.
3. Формирование двигательных навыков и физических качеств у дошкольников.
4. Задачи, средства, методы физического воспитания детей младшего школьного возраста.
5. Дифференцированный и индивидуальный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
6. Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.
7. Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста.
8. Задачи, средства, методы физического воспитания детей среднего школьного возраста.
9. Формирование двигательных умений и навыков у детей среднего школьного возраста.
10. Воспитание физических качеств у детей среднего школьного возраста.
11. Возрастные особенности юношей и девушек, влияющие на содержание и методику физического воспитания.
12. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.
13. Воспитание физических качеств у детей старшего школьного возраста на уроках физической культуры.
14. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

**Форма контроля:** Просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем

**Указания по выполнению задания:**

1. Подготовить материалы для наблюдения и анализа занятий.

2.Заполнить таблицу « Наблюдение урока ( занятия ) физической культуры в классе …» в ходе наблюдения занятия.

Наблюдение урока ( занятия ) физической культуры в классе …..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи занятия | Форма организации детей | Методы | Средства | Особенности занятия |
|  |  |  |  |  |

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- полнота и качественность оформления по заданной теме;

- полнота проработки содержания работы

- грамотность и аккуратность заполнения таблицы.

**Время выполнения:** 6 час

**Тема 3.1. «Общая характеристика спорта»**

**«Мой любимый вид спорта»**

**Цель:** Формирование знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основные направления в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

**Учебное задание:**

*Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить):

-подобрать и изучить основные источники по теме (не менее 8-10 источников)

- составление списка использованных источников

-обработка и систематизация информации

-разработка плана доклада

- написание доклада

- публичное выступление с результатами исследования

**Основной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
2. Основные специфические понятия теории спорта.
3. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитывающий и подготавливающий человека к жизненной практике.
4. Социальные функции спорта.
5. Общедоступный (массовый спорт).
6. Спорт высших достижений.
7. Профессиональный спорт.
8. Спортивные достижения и тенденции их развития.

**Форма контроля:** Выступление на занятии

**Указания по выполнению задания:**

*Структура доклада (план):*

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников (представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания).

*Требования к оформлению доклада*

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

*Рекомендации по выступлению с докладом:*

1.Важно при подготовке доклада учитывать три его фазы: мотивацию, убеждение, побуждение.

2.В первой фазе доклада рекомендуется использовать:

- риторические вопросы;

- актуальные местные события;

- личные происшествия;

- истории, вызывающие шок;

- цитаты, пословицы;

- возбуждение воображения;

- оптический или акустический эффект; неожиданное для слушателей начало доклада.

3.Ядром хорошего доклада является информация. Она должна быть новой и понятной. Важно в процессе доклада не только сообщить информацию, но и убедить слушателей в правильности своей точки зрения. Для убеждения следует использовать:

-сообщение о себе - кто?

-обоснование необходимости доклада - почему?

-доказательство - кто? когда? где? сколько?

-пример - берём пример с …

-сравнение - это так же, как…

-проблемы - что мешает?

4.Третья фаза доклада должна способствовать положительной реакции слушателей. В заключении могут быть использованы:

- обобщение;

- прогноз;

- цитата;

- пожелания;

- объявление о продолжении дискуссии;

- просьба о предложениях по улучшению; благодарность за внимание.

5.При общении следует помнить о правильной реакции (реплике) на задаваемые вам вопросы. Правильная реакция на вопрос:

- «Да».

- «Хорошо».

- «Спасибо, что вы мне сказали».

- «Это является совсем новой точкой зрения».

- «Это можно реализовать».

- «Вы попали в точку».

- «Именно это я имею в виду».

- «Прекрасная идея».

- «Это можно делать и так».

- «Вы правы».

- «Спасибо за Ваши указания».

- «Это именно и является основным вопросом проблемы».

6.Составляющие воздействия докладчика на слушателей:

1.Язык доклада (короткие предложения, выделение главных предложений, выбор слов, образность языка.

2. Голос (Выразительность. Вариации громкости. Темп речи.)

3. Внешнее общение. Зрительный контакт. Обратная связь. Доверительность. Жестикуляция.

**Критерии оценки:**

«Отлично»- объем доклада - 5-6 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, доклад написан грамотно, без ошибок, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями.

При защите доклада студент продемонстрировал отличное знание материала работы, приводил соответствующие доводы, давал полные развернутые ответы на вопросы и аргументировал их.

«Хорошо» - объём доклада - 4-5 страниц, полностью раскрыта тема доклада, информация взята из нескольких источников, реферат написан грамотно, текст напечатан аккуратно, в соответствии с требованиями, встречаются небольшие опечатки. При защите доклада студент продемонстрировал хорошее знание материала работы, приводил соответствующие доводы, но не смог дать полные развернутые ответы на вопросы и привести соответствующие аргументы.

«Удовлетворительно» - объём доклада - менее 4 страниц, тема доклада раскрыта не полностью, информация взята из одного источника, реферат написан с ошибками, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог привести соответствующие доводы и аргументировать свои ответы.

«Неудовлетворительно» - объем доклада - менее 4 страниц, тема доклада нераскрыта, информация взята из 1 источника, много ошибок в построении предложений, текст напечатан неаккуратно, много опечаток.

При защите доклада студент продемонстрировал слабое знание материала работы, не смог раскрыть тему не отвечал на вопросы.

**Время выполнения:** 2 часа