**Тема 1: «Конспектирование по теме «Система физического воспитания в РФ». «Современные теории и методики обучения физической культуре»**

**Цель:**

Углубление и расширение теоретических знаний по данным микротемам

**Задания к самостоятельной работе:**

 1. Прочитать внимательно текст

 2. Разделить его на смысловые части - блоки.

3. Поставить к каждой части вопрос.

4. Ответить на поставленные вопросы опорными сигналами, расположив их в виде логической схемы:

А) Какие три типа задач принято решать в методике физического воспитания?

Б) Реализация образовательных задач идет в 2 направлениях, каких?

В) По каким 5 направлениям реализуются оздоровительные задачи?

Г) По каким 5 направлениям реализуются воспитательные задачи?

Д) Какие требования к постановке задач должны реализовываться?

**Основной теоретический материал для актуализации знаний:**

Внимательно прочитайте материал, по которому требуется составить конспект.

При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы:

- Алхасов Д.С., Амелин С.Н. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (Электронный ресурс) учебник для СПО- М. »Юрайт», 2019

- Макеева В.С. Теория и методика физической культуры (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие / Макеева В.С. –Орел, 2014.-132 с.

- Быченков С.В. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие по СПО/ Быченков С.В.- Саратов : Профобразование , 2017.-120 с.

- Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе (Электронный ресурс) / Лукьяненко В.П.- Ставрополь, 2015.-128 с.

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

 Перескажите содержание изученного материала «своими словами».

Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.

В соответствии с планом выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль описываемого пункта плана.

Вопросы для повторения:

Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации?

Какие задачи физического воспитания являются специфическими, а какие общепедагогическими?

Что в себе стельные государственные программы по содержат обязательные программы по физическому воспитанию?

На что направлены мировоззренческие установки в отечественной системе физического воспитания?

На знания каких наук опирается отечественная система физического воспитания?

Что является принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации системы физического воспитания?

**Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;

- логичность изложения ответа;

- уровень понимания изученного материал

**Время выполнения:** 4 часа.

**Тема 2:** Конспектирование вопроса по теме «Методика постановки задач урока физической культуры»

**Цель:**

 Углубление и расширение теоретических знаний по данному вопросу

**Задания к самостоятельной работе:**

1. Прочитать внимательно текст
2. Разделить его на смысловые части - блоки.
3. Поставить к каждой части вопрос.
4. Ответить на поставленные вопросы в ходе конспектирования:

а) Укажите 3 типа задач, которые различают в методике физического воспитания?

б) Что обеспечивают оздоровительные задачи в ходе урока физической культуры?

в) На что направлены воспитательные задачи в ходе урока физической культуры?

г) На что направлены образовательные задачи в ходе урока физической культуры?

д) Образовательные задачи физического воспитания реализуются по 2-м уровням, каким?

е) По каким 5 уровням реализуются оздоровительные и воспитательные задачи?

ж) Какие требования к постановке задач вы знаете?

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

1. Урок как основная форма занятий физическими упражнениями.
2. Требования к уроку физической культуры.
3. Структура урока и характеристика его частей.
4. Типы задач к уроку физической культуры.
5. Методика постановки задач к уроку физической культуры.

**Формы контроля:**

Проверка в устной форме освоенных знаний.

|  |  |
| --- | --- |
|  Задачи |  Классы |
|  1-4 классы |  5-9 классы |  10-11 классы |
| 1.Гимнастика: А) Б) |  |  |  |
| 2.Спортивные игры(баскетбол):А)Б) |  |  |  |
| 3.Лёгкая атлетика :А)Б) |  |  |  |
| 4.Лыжная подготовка : А)Б) |  |  |  |

**Рекомендации по составлению конспекта:**

 1 .Внимательно прочитайте материал по теме «Характеристика задач урока. Методика постановки учебных задач урока физической культуры»

2.При подготовке задания используйте рекомендуемые по данной теме учебники, специальную литературу, материалы:

 . Алхасов Д.С., Амелин С.Н.ва Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (Электронный ресурс) учебник СПО М.»Юрайт» 2019

 . Макеева В.С. Теория и методика физической культуры (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие /Макеева В.С. – Орел, 2014-132 с.

 . Быченков С.В. Физическая культура (Электронный ресурс): учебное пособие для СПО/Быченков С.В.-Саратов: Профобразование, 2017.-120 с.

 . Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической работе в школе (Электронный ресурс)/Лукьяненко В.П. – Ставрополь, 2015 .-128 с.

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

4.Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».

5.Составьте план конспекта, акцентируя внимание на наиболее важные моменты текста.

6.В соответствии с вопросами к самостоятельной работе выпишите по каждому пункту несколько основных предложений, характеризующих ведущую мысль.

**Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- краткое изложение (при конспектировании) основных теоретических положений темы;

- логичность изложения ответа;

- уровень понимания изученного материала.

**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 : «Заполнение таблицы по ранжированию основных понятий физического воспитания».**

**Цель:**

Углубление знаний по теме «Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, её основные понятия»

 **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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|  | Физическое образование | 1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
 |
|  | Воспитание физических качеств | 1. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
 |
|  | Физическая подготовка | 1. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а так же межчеловеческие отношения и нормы ей присущие.
 |
|  | Физическое развитие | 1. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а так же передачи специальных физкультурных знаний.
 |
|  | Физическое совершенство | 1. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
 |
|  | Спорт | 1. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
 |

**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

**Тема 3 : «Изучение комплексных программ физического воспитания различных авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича, А.П. Матвеева.»**

**Цель:**

Ознакомление с целевыми установками и общими задачами педагогического процесса по физическому воспитанию, объёмом ЗУНов, которыми должны овладеть занимающиеся, уровенем теоретической, общей физической и спортивной подготовленности ( тестовые показатели ); разделами программы; типовой структурой.

**Учебное задание:**

**-** ознакомиться с комплексными программами физического воспитания различных авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича, А.П. Матвеева

**-** выписать примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

**-** контрольные упражнения (нормативы), которые должны уметь демонстрировать занимающиеся

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

1. Лях В.И. , Зданевич А.А. комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, 5 издание, М., Просвещение 2008, 127 с.

**Форма контроля:**

Конспект в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

1. Ознакомиться с программами физического воспитания различных авторов: В.И. Ляха, А.А. Зданевича, А.П. Матвеева.
2. Выделить основные разделы ( 1-4 , 5-9 , 10-11 классы)
3. Ознакомиться с целями и задачами по каждому разделу.
4. Ознакомиться с базовой частью содержания программного материала по разным разделам школьной программы.
5. Изучить организационно- методические указания об уровне развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную, основную школу.

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема : «Изучение базовой части содержания программного материала урока физической культуры.»**

**Цель:**

Ознакомление с базовой частью (федерального компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.

**Учебное задание:**

**-** ознакомиться с базовой части (федерального компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.

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

1. ФГОС 2009, 2013 года.

**Форма контроля:**

Конспект в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

1. Ознакомиться с базовой частью (федерального компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.
2. Ознакомиться с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы.
3. Ознакомиться с требованиями к структуре основной образовательной программы.
4. Ознакомиться с характеристикой деятельности выпускников по основной образовательной программе.

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема : «Изучение вариативной части содержания программного материала урока физической культуры.»**

**Цель:**

Ознакомление с вариативной частью (вариативного компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.

**Учебное задание:**

**-** ознакомиться с вариативной частью (регионального компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.

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

1. ФГОС 2009, 2013 года.

**Форма контроля:**

Конспект в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

1. Ознакомиться с вариативной частью (регионального компонента ГОСа) содержания программного материала урока физической культуры.
2. Ознакомиться с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы.
3. Ознакомиться с требованиями к структуре основной образовательной программы.
4. Ознакомиться с характеристикой деятельности выпускников по основной образовательной программе.

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема : «Знакомство с журналами регистрации проведения вводного инструктажа по охране труда на уроках физической культуры, результатов испытания спортивного инвентаря и оборудования .»**

**Цель:**

Ознакомление с журналами регистрации проведения вводного инструктажа по охране труда на уроках физической культуры, результатов испытания спортивного инвентаря и оборудования.

**Учебное задание:**

**-** ознакомиться с журналами регистрации проведения вводного инструктажа по охране труда на уроках физической культуры, результатов испытания спортивного инвентаря и оборудования

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

1. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б.Киселёва – Волгоград : Учитель, 2008. - 239с
2. Примерные экземпляры таблицы по инструктажу обучающихся и актов испытания оборудования.

**Форма контроля:**

Заполнение таблиц в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

-Ознакомиться с журналами регистрации проведения вводного инструктажа по охране труда на уроках физической культуры, результатов испытания спортивного инвентаря и оборудования МОУ СОШ № -

 **Инструктаж обучающихся (воспитанников) по охране труда**

**Инструктирующий: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО иструктируемого | Класс | Дата проведения | Инструкция или содержание | Подписи |
| инструктируемого | инсруктирующего |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Б) Журнал регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования в МОУ СОШ № -**

Начат:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Окончен:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование инвентаря и оборудования | Испытательная нагрузка | Результаты испытаний | Подпись членов Комиссии, проводящих испытание |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Критерии оценки:**

- заполнение таблиц качественно и в срок

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема :** **«Разработка по плану-графику учебных карточек на серию уроков с учетом постепенного усложнения средств и методов обучения для решения конечной цели.»**

**Цель:**

Систематизация средств и методов обучения двигательным действиям и оформлением их в карточки.

**Учебное задание:**

*Разработка карточек*

-подобрать и изучить основные источники по теме;

-обработка и систематизация информации;

-сделать карточки по подбору средств и методов обучения на серию уроков с учетом их постепенного усложнения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задача | Средства | Дозировка | Основные методы |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

1.Основные и дополнительные средства физического воспитания, техника физических упражнений, пространственные характеристики движений, классификация физических упражнений.

2.Методы физического воспитания: общепедагогические - словесные, наглядные и специфические- методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

3. Журнал «Физкультура в школе» 2016, 2017, 2018, 2019 года

**Форма контроля:**

 Проверка выполнения разработанных карточек по подобранным средствам и методам обучения двигательным действиям

**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 карточки обучения двигательным действиям.
3. Расположить средства и методы в табличном варианте.

**Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- грамотность оформления карточек;

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

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема 4 :** **«Выполнение заданий с проблемными ситуациями по строго регламентированному упражнению, по использованию слова и средств наглядного воздействия».**

**Цель:**

Отбор строго регламентированных упражнений по обучению техники ДД и развитию физических качеств.

**Учебное задание:**

-подобрать и изучить основные источники по теме

-обработка и систематизация информации

- выполнить ранжирование средств в табличном варианте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задача | Средства | Дозировка | Основные методы |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

1.Основные и дополнительные средства физического воспитания, техника физических упражнений, пространственные характеристики движений, классификация физических упражнений.

2.Методы физического воспитания: общепедагогические - словесные, наглядные и специфические- методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

3. Журнал «Физкультура в школе» 2016, 2017, 2018, 2019 года

**Форма контроля:**

Проверка выполнения разработанных средств заданий по строго регламентированному упражнению.

 **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 задания по строго регламентированному упражнению.
3. Расположить средства и методы в табличном варианте.

**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:** 4 часа

**Тема : «Изучение технических характеристик движений в избранных видах спорта.»**

**Цель:**

Ознакомление с пространственными, временными, пространственно-временными, динамическими характеристиками движений.

**Учебное задание:**

Ознакомиться с источниками:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2 изд. – М. : Академия, 2002 – 480 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта – учеб. пособие М. : Академия, 2002 – 143 с.

**-** выписать пространственные, временные, пространственно-временные, динамические характеристики движений.

**Форма контроля:**

Конспект в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

1. Ознакомиться с источниками Холодова Ж.К., Кузнецова В.С.
2. Выписать в тетрадь теоретические аспекты по пространственным характеристикам движений (конспект)

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема : «Подбор подвижных игр разной интенсивности, направленных на развитие различных физических качеств, для разных разделов школьной программы.»**

**Цель:**

Ознакомление с подвижными играми разной интенсивности, направленных на развитие различных физических качеств, для разных разделов школьной программы.

**Учебное задание:**

**-** подобрать и систематизировать подвижные игры разной интенсивности, направленные на развитие различных физических качеств ( силу, быстроту, координацию, гибкость, общую выносливость)

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

1. Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И., Геллер Е.М., Кудряшов В.А. Спортивные и подвижные игры в школе/ пособие для учителей под общ. ред. В.А. Кудряшова – Мн. : Народная асвета, 1972 - 213 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практ. Пособие – 2- е изд. – Мн. : Высшая школа, 1994 - 313 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов – М. : Академия, 2000 – 160с.
4. Лёшер А. Маленькие игры для многих/ [пер. с нем. А.И. Павочка]. – Мн. : Полымя, 1983 – 63 с.

**Форма контроля:**

Карточки по подвижным играм по схеме.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Построение** | **Содержание** | **Правила** | **ОМУ** |
|  |  |  |  |

**Указания по выполнению задания:**

1. Подобрать по 3 игры малой, средней и высокой интенсивности по основным базовым видам спорта (лыжи, гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры).
2. Расположить игры по установленной традиционной схеме :

А) игра средней интенсивности;

Б) игра высокой интенсивности;

В) игра малой интенсивности

**Критерии оценки:**

**-**правильность заполнения игровых карточек;

- правильность расположения игр по интенсивности;

- оригинальность подбора игр;

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема: «Подбор заданий, проводимых соревновательным методом для развития физических качеств для разных разделов школьной программы.»**

**Цель:**

Ознакомление с эстафетным материалом, наиболее приемлемым в школьном уроке.

**Учебное задание:**

**-** подобрать и систематизировать эстафеты с различными предметами, направленными на развитие физических качеств.

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

1. Ахмеров Э.К., Бобрович Э.И., Геллер Е.М., Кудряшов В.А. Спортивные и подвижные игры в школе/ пособие для учителей под общ. ред. В.А. Кудряшова – Мн. : Народная асвета, 1972 - 213 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практ. Пособие – 2- е изд. – Мн. : Высшая школа, 1994 - 313 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов – М. : Академия, 2000 – 160с.
4. Лёшер А. Маленькие игры для многих/ [пер. с нем. А.И. Павочка]. – Мн. : Полымя, 1983 – 63 с.

**Форма контроля:**

Составление спортивной программы эстафет для уроков физической культуры в общеобразовательной школе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Построение ( графическое изображение спортивного этапа)** | **ОМУ** |
|  |  |

**Указания по выполнению задания:**

1. Подобрать 10 эстафет одной направленности (физическое качество) с предметами или без предметов.
2. Расклассифицировать эстафеты в правильной методической последовательности (от простого к сложному).
3. Расставить эстафеты в предложенную таблицу.
4. Разработать организационно-методические указания для выполнения эстафет.

**Критерии оценки:**

**-**правильность подбора эстафет;

**-** соответствие эстафет развитию физических качеств;

- оригинальность подбора эстафет, применение нано-технологий;

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- свободное владение материалом сообщения;

- логичность и четкость изложения материала;

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема: «Консультация по выполнению практической работы по составлению обучения двигательному действию ( работы с таблицами).»**

**Цель:**

Подготовить студентов к разработке практической работы «Составление программы обучения двигательному действию»

**Учебное задание:**

**-** перенести 2 таблицы, необходимые для выполнения практической работы «Составление программы обучения двигательному действию»

Устранение ошибок.

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибки | Устранение ошибок |
| Типичные | Преподаватель должен предвидеть их и принимать меры к их предупреждению.  |
| Индивидуальные | Обусловленные особенностями того или иного занимающегося. |
| Двигательные: А) биомеханические причины | Ошибку должен искать не в фазе, где произошло заметное искажение техники, а в особенностях исполнения предшествующих фаз действий. |
| Б) физиологические причины | Подвижность нервных процессов возможно улучшить путём систематической тренировки. |
| В) психолого-педагогические причины | Неправильная методика обучения:А) доходчиво объяснить и проверить как понял учащийся;Б) методы и приёмы наглядных воздействий;;В) личные воздействия преподавателя и товарищей;Г) настойчивые волевые воздействия преподавателя. |
| Г) Внешние условия | Проверка инвентаря, оборудования и экипировки занимающихся, следить за метеорологическими условиями. |

**Составление программы обучения двигательному действию.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап |  | Средства  | Методы | Ошибки (их направленность) | Отличие методов обучения |
| 1 | Ознакомить, сообщить | Подводящие, ОРУ, имитация, демонстрация | Словесные, наглядные | Типичные, индивидуальные, биомеханические, физиологические, психолого-педагогические |  |
| 2 | Учить, продолжить обучение, проверить, закрепить, учить в сочетании в целом | 1. Специальные
2. Подводящие
3. Имитационные
4. Подвижные игры
 | 1. Метод практического упражнения
2. Словесный и наглядный методы в сочетании с повторно-серийными упр.
 | Индивидуальные и типичные | Повторно-серийные выполнения упр с устойчивостью к утомлению |
| 3 | Совершенствование, упрочнение навыка | 1. Специальные
2. Имитационные и др. по мере необходимости
 | Метод повторного упр., повторно-серийный в игровых и соревновательных ситуациях | Индивидуальный характер | Применяется в изменённых, усложнённых условиях |

**Форма контроля:**

Конспект в тетради.

**Указания по выполнению задания:**

1. Ознакомиться с табличными вариантами заполнения.
2. Определиться с видом спорта, по которому будет заполняться таблица.
3. Выбрать и конкретизировать частную задачу для составления программ обучения ДД.

**Критерии оценки:**

- полнота и качественность заполнения таблиц;

**Время выполнения:** 6 часов

**Тема 5 : «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.

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

**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

1. 7 6 5
2. 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:

**Показатели оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема : «Контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития Разработка 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 |
|  |  |  |  |  |  |

**Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема : 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

**Тема : «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 : «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 |
|  |  |  |  |  |

**Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- полнота и качественность информации по заданной теме;

- правильность выполнения задания.

**Время выполнения:** 2 ча

**Тема 6:** Конспектирование по теме **«**Урок физической культуры»

**Цель**:

Расширить кругозор за счет межпредметных связей и углубления знаний о технологии и методике реализации педагогической системы предмета «Физическая культура»

 Доклады по теме:

**Задания к самостоятельной работе:**

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 при

«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

**Тема :** Подготовка сообщений и докладов по теме «Урок физической культуры»

**Цель**: Расширить кругозор по теме «Урок как основная форма занятий по физической культуре»

**Учебное задание:**

 *Подготовить доклад* (доклад - как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные 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 навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями (4 часа).
2. Формирование интереса занимающихся к уроку физической культуры (4 часа).
3. Условия проведения урока физическая культура (4 часа).
4. Использование предметных регуляторов (ориентиров) на уроке физическая

культура (4 часа).

1. Внешние признаки утомления (4 часа).

**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:** 20 часов

**Тема :** Сбор данных для комплектации аптечки первой помощи для спортивных залов

**Цель**: Расширить кругозор о составе аптечки первой помощи для спортивных залов

**Учебное задание:**

 *Изучить состав средств, входящих в аптечку первой помощи для спортивных залов:*

*А) обезболивающие средства, противовоспалительные, противошоковые средства при травме, ранениях, шоке;*

*Б) средства* для остановки кровотечения, обработки перевязки ран;

*В) средства при болях в сердце;*

*Г) средства для сердечно-легочной реанимации;*

*Д) средства при обмороке;*

*Е) средства при дезинтоксикации при отравлениях пищей и т.д.*

*Ж) средства при стрессовых реакциях;*

*З) средства при помощи при гипогликемических состояниях;*

*И) средства при приступе бронхиальной астмы.*

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

1. Изучить примерную инструкцию по составу аптечки первой помощи для спортивных залов.
2. Изучить современное состояние дел по формированию аптечки первой помощи.
3. Выявить разницу между традиционным составом средств в нее входящих и новыми веяниями по формированию аптечки.

**Форма контроля:** конспектирование в тетрадь состава аптечки скорой помощи

**Указания по выполнению задания:**

1. Изучить примерную инструкцию по составу аптечки первой помощи для спортивных залов.
2. Внести в тетрадь состав средств, необходимых для оказания первой помощи в случае необходимости.
3. Добавить в состав предложенных в инструкции средств 2-3 своих, на ваш взгляд дополняющих необходимый состав.

 **Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное использование справочной литературы;

**Время выполнения :** 4 часа

**Тема :** Изучение эксплуатационных характеристик спортивных сооружений и оборудования для составления схем и моделирования открытых и закрытых плоскостных сооружений.

**Цель:** Создание представления о технических и эксплуатационных особенностях спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, используемого в общеобразовательных учреждениях.

**Учебное задание:**

1. Изучить примерные перечни спортивных сооружениях, данные о размерах, предназначении и условиях их эксплуатации.
2. Создать представление о практических рекомендациях по рациональной расстановке и эффективному использованию учебного оборудования и инвентаря с целью повышения качества проводимых уроков.
3. Изучить примерные перечни учебного оборудования и инвентаря по физической культуре.
4. Обратить внимание на требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
5. Выявить технические и эксплуатационные особенности спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, используемого в общеобразовательных учреждениях (виды спортивных площадок- комплексная, комбинированная, гимнастическая, баскетбольная, городошная и др.; с грунтовым, с асфальтовым, деревянным покрытием).

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

1. Укажите какие гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом ( к каткам,лыжным базам, спортивно-гимнастическим залам, естественным водоемам, используемым для купания)?
2. Что входит в примерный перечень спортивных сооружений?
3. Что входит в примерный перечень учебного оборудования для занятий физической культурой?
4. Что входит в примерный перечень спортивного инвентаря для занятий физической культурой?
5. Какой спортивный инвентарь и снаряды можно изготовить самим?

**Формы контроля:**

Отображение в набросках и рисунках, выполненных в определенном масштабе, вариантов разметки спортзала, площадок по базовым и новым видам спорта, таблиц с перечнем спортивного оборудования и инвентаря на оценку.

**Указания по выполнению задания:**

1.Изучить технические и эксплуатационные особенности спортивных сооружений, оборудования и инвентаря.

2. Сделать наброски и рисунки для подготовки к практической работе по составлению схем моделирования открытых и закрытых плоскостных сооружений.

**Показатели оценки** результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

- грамотное использование справочной литературы;

- достаточный объем полученной информации;

- выдержанные в определенном масштабе наброски и рисунки, предваряющие практическую работу по этой теме.

**Время выполнения:** 4 часа.

**Тема :** Повторение анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей детей разных возрастов

**Цель:** Воспроизведение в памяти межпредметных связей с естественными и педагогическими науками

**Учебное задание:**

Научиться поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно – методической и научной литературой; анализировать, систематизировать и обобщать полученные сведения из первоисточников по анатомии, физиологии, педагогики и психологии:

1. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.посбие для студ. пед. вузов.-М.: Академия, 2000 -456 с.
2. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. — М.: ИЦ Академия, 2015.
3. Горелова, Л. В. Анатомия в схемах и таблицах. Учебное пособие / Л.В. Горелова, И.М. Таюрская. - М.: Феникс, 2015. - 576 с.

4. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей / Г.В. Гуровец. - М.: Владос, 2013. - 432 c.

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

1. Кравченко, В.М. Психология и педагогика: Учебное пособие / В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2014. – 128 с. Крысько, В.Г. Педагогика и психология: Учебник / В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2014. – 471 с.
2. Пастюк, О.В.я Психология и педагогика: Учебное пособие / О.В. Пастюк. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 160 с.
3. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / П.И. Пидкасистый. – М.: Юрайт-Издат, 2013. – 724 с.
4. Руденко, А.М. Основы психологи и педагогики: общие вопросы / А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 125 с.

**Форма контроля:**

Устный выборочный опрос студентов

**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 повторить материал по педагогике, психологии, по анатомии, физиологии.

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

4.Оформить согласно требованиям, предъявляемым к конспектированию материала: выделить самое важное, нужное, необходимое в практической деятельности .

**Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы:**

- грамотность и содержательность выделенного из текста материала

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема :** Работа по карточкам по осуществлению страховки и помощи при выполнении отдельных элементов на уроке физическая культура

**Цель:** Заполнить разработанные карточки по осуществлению страховки и помощи при выполнении отдельных элементов

**Учебное задание:**

1. Заполнить карточку на знание: техники исполнения ДД, ошибок (типичных и индивидуальных), страховки и помощи, организационно-методических указаний:

 Техника ДД Графика ДД Ошибки Страховка ОМУ

1. Если возникают затруднения, необходимо обратиться к первоисточникам по разным видам спорта для более комфортного заполнения карточек.

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

1. Кузнецов В.П., Колодницкий Г.А., Мишин Б.И. Коррекция состояния школьников средствами физической культуры. Методическое пособие. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 176 с.

2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.А.Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; Под ред. Б.ААшмарина. - М.: Просвещение, 1979. -360 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М., «Академия», 2000.- 480 с.

4. Ступницкая М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья. - 2001. - №4. - 196 с.

5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008.- 239 с.

**Формы контроля:**

Оценка заполненной карточки

**Указания по выполнению задания:**

1. Необходимость применения знаний и технических характеристик двигательных действий, и возможные типичные и индивидуальные ошибки, чаще всего встречающиеся при выполнении данного упражнения, и способы страховки, и организационно-методические указания.
2. Если возникают затруднения необходимо обратиться к первоисточникам, включающим еще и средства из базовых видов спорта.
3. Заполнить предложенную карточку по оказанию страховки и помощи при выполнении отдельного элемента из определенного вида спорта.

**Критерии оценки:**

**-** правильность заполнения всех граф карточки;

- владение специальной терминологией при описании техники ДД, графическими ( умением рисовать) навыками;

- Правильность оказания страховки и помощи: проводки, поддержки, подталкивания и пр.

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема:** Подбор упражнений для организации самостоятельной работы на уроке физическая культура

**Цель:** Систематизация и подбор средств физического воспитания для осуществления самостоятельной работы обучающимися.

**Учебное задание:** найти и систематизировать средства по физическому воспитанию по одному из разделов школьной программы (на выбор студента) по общей или специальной физической подготовке, по закреплению техники ранее изученных двигательных действий; расположить упражнения в правильной методической последовательности (от простого к сложному), показать владение графическим изображением (навыки по рисованию).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание*** | ***Графика*** | ***Дозировка*** | ***ОМУ*** |

***Ос*новной теоретический материал для актуализации знаний или вопросы для повторения:**

1. Знание программного материала по разделу школьной программы.
2. Владение богатым арсеналом физических упражнений из базовых и новых видов спорта.
3. Умение регулировать нагрузку по параметрам объема и интенсивности.
4. Владеть умениями и навыками рисования.
5. Знать типичные и индивидуальные: двигательные, психолого-педагогические (нарушение методики) , биомеханические и др. ошибки.

**Формы контроля:**

Оценивание таблицы-схемы подбора физических упражнений для осуществления самостоятельной (без контроля учителя-преподавателя) работы в одной из частей урока

**Указания по выполнению задания:**

1. Найти, проанализировать, систематизировать средства физического воспитания, направленные на развитие физических качеств или закрепление техники ДД в одном из разделов школьной программы.
2. Расположить средства в определенной традиционной последовательности от простого к сложному.
3. В таблицу-схему отобрать 10 упражнений.
4. Правильно продозировать нагрузку по объему и интенсивности.
5. Вывести организационно-методические указания по выполнению ДД.

**Критерии оценки:**

**«5» -**Абсолютно верный подбор физических упражнений, грамотное заполнение всех граф таблицы-схемы, владение специальной терминологией.

**«4» -** Выпадение, нарушение, искажение одной из граф таблицы-схемы**.**

**«3» -** Слабый подбор средств, не отражающий направленность в решении дидактических задач урока ФК, нарушение методики, дозировки, подбор организационно-методических указаний, не основных, а формальных.

**«2» -** Формальный подход к заполнению таблицы-схемы, списывание материала.

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема :** Подбор упражнений для детей с ослабленным здоровьем

**Цель:** Проанализировать и систематизировать средства физического воспитания для коррекции дефектов в состоянии здоровья.

**Учебное задание:** составить комплекс упражнений для профилактики или коррекции того или иного заболевания (миопия, сколиоз, плоскостопие, для плоской спины, крыловидных лопаток, ожирение и др.

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

1. На какие три группы распределяются все школьники в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности?
2. Из каких учащихся формируется подготовительная медицинская группа?
3. Из каких учащихся формируется специальная медицинская группа?
4. Назовите основные различия между учениками основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
5. Какие задачи физического воспитания решаются с детьми, отнесенными в специальную медицинскую группу?
6. Что является основной формой физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья?
7. Какие двигательные режимы показаны для детей с ослабленным здоровьем?
8. Какие формы физического воспитания кроме урока физической культуры используются с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья?

**Формы контроля:**

Оценить составленный комплекс упражнений, корректирующий определенное заболевание .

**Указания по выполнению:**

- знать показания к применению специальных упражнений для коррекции того или иного заболевания (и.п. стоя, сидя, лежа и др.);

- владеть определенным арсеналом средств, чтобы свободно можно было подобрать нужные физические упражнения, не усугубляющие «болячки».

- разранжировать подобранные физические упражнения в правильной методической последовательности;

- оптимально подобрать нагрузку под выбранное упражнение;

- подобранные упражнения вставить в таблицу-схему:

- вывести организационно-методические указания по выполнению ДД.

**Критерии оценки:**

**«5» -**Абсолютно верный подбор физических упражнений, грамотное заполнение всех граф таблицы-схемы, владение специальной терминологией.

**«4**» - Выпадение, нарушение, искажение одной из граф таблицы-схемы.

**«3» -** Слабый подбор средств, не отражающий направленность в решении дидактических задач урока ФК, нарушение методики, дозировки, подбор организационно-методических указаний, не основных, а формальных.

**«2» -** Формальный подход к заполнению таблицы-схемы, списывание материала.

№ п/п Средства Графика Дозировка ОМУ

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема :** Заполнение в дневнике самоконтроля субъективных показателей влияния нагрузки на организм обучающихся

**Цель:** заполнить дневник самоконтроля по предложенным пунктам

**Учебное задание:** Выполнить определенную нагрузку (45 мин.) для прочувствования влияния физических упражнений, на организм занимающегося, чтобы в последствии отследить меру данной нагрузки по параметрам объема и интенсивности.

**Критерии оценки :**

 **«5»** - грамотность и достоверность заполнения всех показателей: субъективных и объективных.

**«4»** - резонанс в субъективных и объективных показателях здоровья, написание недостоверных данных.

**«3»** - показатели взяты не с той возрастной группы, некоторые показатели списаны, т.к. такой вариант уже читался.

**«2»** - непонимание в заполнении таблицы или дневник по самоконтролю не заполнен.

**Время выполнения:** 4 часа

**Тема 7:** Изучение и подбор материала для составления памятки критериев оценки и учета на уроке физическая культура

**Цель:** Прочтение и изучение учебной литературы по оценочно-аналитическому компоненту технологии учебно-воспитательного процесса в предмете «Физическая культура»

**Учебное задание:** Найти, проанализировать, систематизировать, подобрать необходимый учебный, методический материал для подготовки к практической работе по теме «Составление памятки критериев оценки техники физических упражнений»,

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

1. Оценка и отметка в технологии учебного процесса по физической культуре.
2. Функции оценочно-аналитического компонента в физическом воспитании.
3. Критерии оценки знаний по физической культуре.
4. Критерии оценки техники выполнения двигательного действия в текущем учете успеваемости.
5. Критерии оценки развития физических качеств в ходе занятий физическими упражнениями.
6. Уровень фактической обученности.
7. Дифференциация ошибок.

**Формы контроля:**

Устный опрос некоторых студентов по теме.

**Указания по выполнению задания:**

1.Изучить учебную и учебно-методическую литературу:

А) Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 239 с.

 Б) Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов . М.: Академия, 2006. – 272 с.

 В). Воронцов А.Б. Некоторые подходы к вопросу контроля и оценки учебной деятельности учащихся, журнал 6. Начальная школа, 7, 2013, - 89 с.

 Г) Дакацьян У.В. Проверка знаний учащихся / У.В.Дакацьян -М.: 2015 – 111 с.

2. Систематизировать и законспектировать, выделив основную мысль.

**Критерии оценки**:

Устный опрос некоторых студентов по данной теме

**Время выполнения**: 2 часа

**Тема :** Изучение и конспектирование требований ФГОС к результатам обучения.

**Цель:** Ознакомиться с ФГОСом и его компонентами.

**Учебное задание:**

 – создать представление о назначении и компонентах ФГОСа - федеральном (базовом) и региональном (вариативном); требованиях ГОСа; документах, регламентирующих содержание образования по предмету «Физическая культура» - базисный учебный план, обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура»; примерная (типовая) учебная программа по предмету «Физическая культура» ; учебная (авторская) программа; рабочая учебная программа; учебники по физической культуре.

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

1. ЖелезнякЮ.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов . –М.: Академия, 2006. – 272 с.
2. 1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – Стандарты второго поколения. - ISBN 978-5-09-023273-9..
3. Анохина Н. В.Введение Федерального государственного образовательного стандарта в малокомплектных школах. //Вестник образования.-2011.- №11.-С.51-58.

**Формы контроля:**

Устный опрос некоторых студентов

**Указания по выполнению задания:**

1. Проштудировать литературу предложенных авторов или найденную в электронной библиотеке.
2. Законспектировать основные опорные точки для последующего выполнения практической работы по данной теме.

**Критерии оценки:**

 Для получения «зачтено» достаточно:

- грамотно, в сжатой форме законспектировать предложенный материал;

- постараться систематизировать материал в схематичной форме

**Время выполнения :** 2 часа

**Тема :** Конспектирование по теме «Контроль в физическом воспитании»

**Цель:** Глубже изучить тему «Контроль в ФВ»

 **Учебное задание:**

 1. Разобрать виды и методы и контроля.

 2.. Выявить отличие контроля от учета.

 3..Ответить на контрольные вопросы по теме.

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

 1. Дайте определение контролю.

1. Какие пять видов контроля вы знаете?
2. Какие методы применяет учитель, реализуя свою контрольную деятельность на уроках физической культуры?
3. Перечислите формы организации педагогического контроля на уроке физической культуры?
4. Каковы требования к контролю в технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе?
5. Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура».
6. Назовите элементы содержания контрольного компонента деятельности учителя физической культуры.

**Формы контроля:**

Конспект в тетради

**Указания по выполнению задания:**

1. Выяснить контрольно-коррекционную составляющую деятельности преподавания и учения: а) деятельность учителя; б) деятельность учащихся.
2. Выделить из текста элементы контрольного компонента деятельности учителя: гностический, проектировочный, организационный, оценочный, регулировочный.
3. Определить 5 видов контроля в управлении процессом обучения в школе: предварительный, текущий, оперативный, этапный, итоговый и кратко охарактеризовать их.
4. Выявить формы контроля: фронтальная, групповая, индивидуальная.
5. Укажите ряд требований к контролю, который обоснован в педагогической литературе.

**Критерии оценки:**

На «зачтено» достаточно грамотно и кратко расписать главную мысль и опорные точки текста.

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема 8:** Сбор данных для самостоятельной работы по наблюдению, хронометрированию и пульсометрии одного из учащихся на уроке физическая культура на других отделениях

**Цель:** Выявить одного из занимающихся физической культурой с других отделений для осуществления хронометража и пульсометрии.

**Учебное задание:** Определить одного из занимающихся, по которому будет определяться общая и моторная плотность урока, регулирование нагрузки по ЧСС и заранее подготовить протоколы наблюдения по схеме.

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

1. Обоснуйте место педагогического контроля в технологии учебно-воспитательного процесса.
2. Укажите цель предварительного контроля,
3. Из каких показателей складывается итоговый контроль?
4. Выявите сущность метода хронометрирования, пульсометрии.
5. Расскажите о принципе использования хронокарты.
6. Через какие интервалы времени могут сниматься и регистрироваться данные ЧСС?
7. Какие показатели должны быть выявлены до начала осуществления хронометража и пульсометрии?
8. Какие показатели заполняются после проведения урока физической культуры?

**Формы контроля:**

На «зачтено» достаточно предоставить протоколы пробного хронометрирования и пульсометрии, составления кривой по данным протокола пульсометрии, оценки полученных данных в выведенном резюме (подготовка к практической работе) **Указания по выполнению задания:**

1. Найти и определить студента, за которым будет осуществляться наблюдение.
2. Заранее подготовить протоколы по хронометражу и пульсометрии.
3. Внести данные о наблюдаемом в те графы протокола, которые необходимо заполнить до начала урока физической культуры.
4. Ведение и фиксация текущих данных в заранее составленный протокол.
5. Заполнение протоколов с обработкой полученных данных до и во время урока физической культуры.
6. Выведение пульсовой кривой.
7. Написание резюме, выводов, полученных в ходе обработки данных по хронометражу и пульсометрии.

**Критерии оценки:**

**-**полнота, подробность и правильность заполнения всех граф протокола хронометража и пульсометрии;

**Время выполнения:** 2 часа

**Тема :** Консультация по проведению практической работы с использованием методов пульсометрии, хронометрирования

**Цель:** Оказать посильную помощь ученикам, затрудняющимся в выполнении практической работы

**Учебное задание:** Еще раз рассказать, разъяснить фрагментарно каждую часть предстоящей практической работы, выполнить пробные попытки хрономерирования и пульсометрии

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

1. Что значит дозировать нагрузку?
2. Какие параметры нагрузки по объему и интенсивности вы знаете?
3. Что является действием нагрузки при выполнении физических упражнений?
4. Что значит нагрузка оптимальна?
5. Какие внешние признаки утомления вы знаете?
6. Какие внутренние признаки утомления вы знаете?
7. Какой диапазон нагрузок отвечает ОЗУ оздоровительному эффекту занятий?
8. По каким признакам определяется чрезмерность нагрузок?

**Формы контроля:**

Пробное ведение протоколов по хронометрированию и пульсометрии

**Указания по выполнению:**

1. Еще раз рассказать технологию осуществления хронометража и пульсометрии.
2. Осуществление дополнительных попыток наблюдения и занесения данных, полученных до урока, во время и после урока.
3. Выведение пробной пульсовой кривой по данным протокола.
4. Сравнение традиционных показателей с полученными данными в ходе урока физической культуры на других отделениях.

**Критерии оценки:**

Усвоение знаний о технологии проведения пульсометрии и хронометрирования, свободное заполнение протоколов и вычерчивание пульсовой кривой

**Время выполнения:** 2 часа

 **Тема :** Консультация по написанию самостоятельной работы по теме «Анализ урока физическая культура в школе»

**Цель:** Оказать посильную помощь студентам, которые испытывают затруднения в по усвоению данной темы – многочисленные системные формы ( педагогический, общий, методический и др.) заполнения анализа урока физической культуры.

**Учебное задание:** Еще раз рассказать, разъяснить фрагментарно каждую из предложенных схем анализа урока по Загорскому Б.И., Залетаеву И.П., Хану А.А и др.

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

1. Укажите цель и задачи анализа урока?
2. Расскажите про назначение анализа урока,
3. В чем заключается сущность анализа урока методом педагогического наблюдения?
4. Что такое анализ урока физической культуры?
5. Объясните назначение,сущность и методику использования метода хронометрирования урока.
6. Какой метод используется для определния рациональности регулирования физической нагрузки на уроке физической культуры?
7. Каковы сущность,назначения и особенности использования рейтингового метода анализа урока физической культуры.

**Формы контроля :**

Опрос студентов по отличиям схем анализов разных авторов.

**Указания по выполнению:**

1. Еще раз рассказать технологию осуществления анализа урока.
2. Осуществление дополнительных попыток освещения системных анализов урока физической культуры разных авторов.
3. Постараться ответить на контрольные вопросы.

**Критерии оценки:**

Усвоение знаний о схемах анализа урока физической культуры разных авторов.

**Время выполнения:** 2 часа