

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЮСПК СахГУ



Е.В. Казанцева

"28" марта 2017 г.

Методические рекомендации
БД.03. Физическая культура

44.02.01. Дошкольное образование
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация
Воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения
заочная

Южно-Сахалинск
2017

Методические рекомендации по учебной дисциплине БД.03. Физическая культура разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 № 24480), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), и рабочей программы учебной дисциплины БД.03. Физическая культура.

.

Разработчики:

Матыцин Д.П., преподаватель высшей категории

Рассмотрен и рекомендован на заседании ПЦК физической культуры

Протокол № 6 от 23 марта 2017 г.

Заведующий ПЦК

П.В. Бортников

Утвержден научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 4 от 24 марта 2017 г.

Председатель НМС

Крылова А.А.

Общие положения

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

1.1. Освоенные умения

уметь:

У1: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2: выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3: проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5: выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7: выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8: использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.2.: Усвоенные знания

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется проверка следующих знаний:

знать:

З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3: правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.3. В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений:

Л1: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2: сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5: формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9: формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13: готовность к служению Отечеству, его защите;

М1: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4: готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6: умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

П1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений и компетенциям текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Раздел /тема дисциплины	Коды оценива- емых знаний	Коды оценива- емых умений	Коды формиру- емых ОК	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Физическая культура как наука (проверка усвоенных контрольных нормативов)	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Практическая работа Контроль и нормативы
2	Легкая атлетика	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Практическая работа Контроль и нормативы.
3	Спортивные и подвижные игры	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Практические работы Совершенствования спортивных игр.
4	Гимнастика	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Практическая работа Принятие контрольных нормативов.
5	Лыжная подготовка	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Принятие контрольных нормативов.
	Промежуточная и итоговая аттестация	3.1-3.3	У.1 – У.8	Л1-Л13 М1-М6 П1-П5	Принятие контрольных нормативов.

3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине (выбираются преподавателем самостоятельно)

мяча (верхняя); передача мяча (нижняя); подача мяча; нападающий удар.

3.1. Проверяемые результаты обучения: 3.1-3.3, У.1-У.8, Л.1-Л.13, М.1-М.6, П.1-П.5

Форма проверки: Защита рефератов
Темы рефератов по дисциплине

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
8. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.

9. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
10. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
11. Основные виды спортивных игр.
12. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
13. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
14. Развития выносливости во время занятия спортом.
15. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
16. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
17. Лыжный спорт: перспективы развития.
18. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
20. Лечебная физическая культура.
21. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
22. Олимпийские игры современности: пути развития.
23. Значение физической культуры в развитии личности.
24. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
25. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
26. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
27. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
28. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
29. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
30. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
31. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)
35. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом (или на уроках ФК в школе).
36. Развитие скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом(или на уроках ФК в школе).
37. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Литература:

Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. –М.:Вентана-Граф, 2016. -160 с. Текст : электронный // <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev>
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.

Дополнительные источники:

1. Беланов А.Э., Гусева О.И., Курбатова Р.В., Ложкин Е.Н.. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: учебно-методическое пособие. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2005. – 15 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.
3. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. - СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
4. Димова А.Л., Гуляева Л.Г. Физическая культура: здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.:НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2002. – 60 с.
5. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2005. – 248 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. // Школа тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
8. Коглер А. Йога для спортсменов. - М.: Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
9. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. - Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001.— 148 с.
10. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки: учебное пособие. - М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
11. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания. - Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. – 22 с.
12. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
13. Новиков С.М. Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. – 152 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 24 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие для вузов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 22 с.
16. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. Физическая культура. Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. 94 с.
17. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
18. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. - М.: Тесей, 2003. – 528 с.
19. Шагуч А.А. Организация и методика занятий физической культурой оздоровительной направленности со студентами: методические разработки для преподавателей и студентов. - Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, 2001. – 20 с.
20. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. - Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

Электронные журналы:

1. Аэробика: [сайт]. URL: www.wallsport.ru
2. Гимнастика: [сайт]. URL: www.gimnestiks.ru
3. Теория и практика физической культуры: [сайт]. URL: www.teoriya.ru
4. Физическая культура в школе: [сайт]. URL: www.shkola-press.ru

Электронно-программные средства:

1. Академия: [сайт]. URL: www.wellness.ru
2. Аппаратура для диагностики здоровья человека: [сайт]. URL: www.nootex.com/index13.htm
3. Аэробика: [сайт]. URL: www.Fitness-aerobics.ru
4. Бодибилдинг: [сайт]. URL: <http://musculatura.narod.ru/>
5. Валеология: [сайт]. URL: www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv
6. Йога: [сайт]. URL: www.Yoga-journal.ru
7. Каталог спортивных ресурсов: [сайт]. URL: www.sportfiles.ru
8. Портал здорового образа жизни: [сайт]. URL: www.breath.ru
9. Сайт центра любителей бега: [сайт]. URL: <http://centrbega.narod.ru/>
10. Фитнес-конвенция: [сайт]. URL: www.fitness-convention.ru
11. Центр физического здоровья человека: [сайт]. URL: <http://fitnestest.nm.ru/>
12. Центр фитбол: [сайт]. URL: www.fitbol.ru
13. Шейпинг: [сайт]. URL: www.shaping.ru

Разработчики:

ФГБОУ ВО СахГУ «ЮСПК»

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

Матыцин Д.П.

(инициалы, фамилия)