

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 30.09.2026 09:56:58
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Методические рекомендации по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования
Наименование специальности:
44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения: очная

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные методические рекомендации предлагаются обучающимся для подготовки к самостоятельной работе по дисциплине Физическая культура.

Цель самостоятельной работы – получить навык применения теоретических и практических знаний в решении конкретных ситуаций и задач. Самостоятельная работа является важной формой контроля над качеством усвоения материалов, изложенных на лекциях, на практических занятиях и в рекомендованной литературе. Такой контроль позволяет обнаружить в ходе занятия пробелы в знаниях обучающихся, установить обратную связь между преподавателем и обучающимся.

Самостоятельная работа и систематическая подготовка к ней придают регулярный и планомерный характер познавательной деятельности обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

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.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Для успешного освоения дисциплины Физическая культура, необходимо выполнить ряд самостоятельных заданий. Время и сроки выполнения заданий обговариваются с педагогом в индивидуальном порядке.

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

	1 семестр – 11 класс / 3 семестр – 9 класс	
Темы самостоятельных занятий		
<u>Теоретическая часть (2 часа)</u>		
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и само контроль при занятии физической культурой (2ч.)		
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u>		
Техника прыжка в длину с разбега (4 ч.)		
Техника прыжка в высоту (4 ч.)		
Техника метания гранаты (4ч.)		
<u>Скандинавская ходьба (2 часа)</u>		
- Подбор инвентаря для занятий скандинавской ходьбой (2 ч.)		
<u>Общая физическая подготовка (12 часов)</u>		
Комплексы общеразвивающих упражнений (10ч.)		
Техника круговой тренировки (2ч.)		
<u>Скиппинг (8 часов)</u>		
- Техника выполнения различных прыжков (4ч.)		
- Комплексы индивидуальных упражнений с использованием скакалки (2ч.)		
- Комплексы групповых упражнений с использованием скакалки (2ч.)		
2 семестр – 11 класс / 4 семестр – 9 класс		
Темы самостоятельных занятий		
<u>Лыжная подготовка (12 часов)</u>		
- Способы преодоления подъёмов (4 ч.)		
- Техника прохождения спусков (4 ч.)		
- Способы торможений (2 ч.)		
- Техника выполнения поворотов на лыжах в движении (2 ч.)		
<u>Легкая атлетика (8 часов)</u>		
- Техника спортивной ходьбы (4 ч.)		
- Техника низкого и высокого старта (4 ч.)		

<u>Оздоровительная гимнастика (12 часов)</u> - Основные формы лечебной физической культуры (6 ч.) - Современные виды гимнастики (6 ч.) <u>Общая физическая подготовка (10 часов)</u> Техника выполнения общих физических упражнений (6 ч.) Круговая тренировка (4 ч.)
3 семестр – 11 класс / 5 семестр – 9 класс
Темы самостоятельных занятий
<u>Легкая атлетика (12 часов)</u> Кроссовая подготовка (6 ч.) Техника бега по пересеченной местности (6 ч.) <u>Оздоровительная гимнастика (8 часов)</u> - Методика разработки и проведения комплексов общеразвивающих упражнений (4 ч.) - Методика разработки и проведения комплексов утренней гимнастики (2 ч.) - Методика разработки и проведения комплексов физкультпауз и физкультминуток (2 ч.) <u>Скандинавская ходьба (10 часов)</u> - Комплексы индивидуальных упражнений с палками для ходьбы (2 ч.) - Комплексы групповых упражнений с палками для ходьбы (2 ч.) - Скандинавская ходьба по пересеченной местности (6 ч.)
4 семестр – 11 класс / 6 семестр – 9 класс
Темы самостоятельных занятий
<u>Лыжная подготовка (12 часов)</u> - Подвижные игры с элементами лыжного спорта (6 ч.) - Особенности общей и специальной физической подготовки в лыжном спорте (6 ч.) <u>Скандинавская ходьба (10 часов)</u> - Подвижные игры с элементами скандинавской ходьбы (6 ч.) - Использование скандинавской ходьбы в общей и специальной физической подготовке (4 ч.) <u>Общая физическая подготовка (6 часов)</u> - Круговая тренировка (6 ч.) <u>Легкая атлетика (4 часов)</u> Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4ч.)
5 семестр – 11 класс / 7 – семестр – 9 класс
Темы самостоятельных занятий
<u>Скандинавская ходьба (6 часов)</u> - Техника скандинавская ходьбы с изменением скорости передвижения (6 ч.) <u>Общая физическая подготовка (6 часов)</u> - Круговая тренировка (6 ч.) <u>Легкая атлетика (6 часов)</u> Техника спортивной ходьбы (6 ч.)
6 семестр – 11 класс / 8 семестр – 9 класс
Темы самостоятельных занятий
<u>Общая физическая подготовка (7 часов)</u> - Круговая тренировка (7 ч.) <u>Легкая атлетика (7 часов)</u> - Кроссовая подготовка (7 ч.)

Критерии оценивания самостоятельных работ

Требования к выполнению самостоятельной внеаудиторной работы

1. Обучающийся должен выполнить весь объем задания, указанный в описании соответствующей самостоятельной работы.
2. После выполнения каждой работы, обучающийся должен представить письменный отчет в сроки, указанные преподавателем.
3. Структура отчетной внеаудиторной работы должна соответствовать необходимым требованиям.
4. Самостоятельные внеаудиторные работы, невыполненные по тем или иным причинам, обучающийся выполняет в обязательном порядке на дополнительных занятиях или самостоятельно.
5. Обучающийся, не отчитавшийся по выполнению самостоятельной работы, не может получить аттестацию по предмету.

Критерии оценивания самостоятельных работ:

Критерии оценки сообщений

1. Содержательность, глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).
 2. Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.
 3. Концептуальность изложения: рассмотрены ли различные точки зрения (концепции), выражено ли свое отношение.
 4. Риторика (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбор точных слов, эпитетов и т.п., правильность и чистота речи, владение терминологией.
1. Оценка «5» – соблюдены все пункты полностью
 2. Оценка «4» – соблюдены все пункты частично
 3. Оценка «3» – соблюдены не все пункты, поверхностно.

Критерии оценивания докладов

Критерии оценки доклада могут быть как общие, так и частные.

Общие критерии:

1. Соответствие докладателем.
2. Глубина и полнота раскрытия темы.
3. Адекватность передачи первоисточников.
4. Логичность, связность.
5. Доказательность.
6. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение).
7. Оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т.д.).

8. Языковая правильность.

КАК ПОДГОТОВИТЬ СООБЩЕНИЕ

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

- Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.
- Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).
- Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.
- Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом), выделяя самое главное по ходу чтения.
- Составьте план сообщения.
- Напишите текст доклада.

Помните!

Выбирайте только интересную и понятную информацию.

Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.

- Не делайте сообщение очень громоздким.
- При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.
- В конце сообщения составьте список литературы, которой вы пользовались при подготовке.
- Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.
- Перед тем, как делать сообщение, выпишите необходимую информацию (термины, даты, основные понятия) на доску.
- Никогда не читайте доклад! Чтобы не сбиться, пользуйтесь планом и выписанной на доске информацией.
- Говорите громко, отчетливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕФЕРАТ

Требования к написанию реферата (эссе) Реферат – жанр философской, литературно-критической, историко-биографической, публицистической прозы, сочетающий подчеркнутую индивидуальную позицию автора с не принужденным, часто парадоксальным изложением, ориентированным на разговорную речь.

Реферат – это сочинение небольшого объема, свободно выражающее индивидуальные впечатления и размышления по поводу услышанного, прочитанного, просмотренного.

Цель работы – раскрыть предложенную тему путем приведения

каких-либо аргументов. Реферат не может содержать много идей. Оно отражает только один вариант размышлений и развивает его. При написании

реферата старайтесь четко на поставленный вопрос не отклоняться от темы. Реферат строго индивидуальная работа и не терпит соавторства.

Написание реферата предполагает изложение самостоятельных рассуждений по теме, выбранной студентом и связанной с тематикой курса (в данном случае микроэкономической теории). Таблицы статистической информации, ксерокопии и используемых периодических статей и другие дополнительные материалы оформляются в виде приложений и не ограничиваются в объеме. Характер изложения материала: - все приводимые суждения по возможности должны быть логически обоснованы и опираться на изучаемые экономические закономерности; - приветствуется уместное использование графиков, диаграмм и других наглядных форм представления информации; - все стандартные экономические модели считаются известными и не требуют подробного изложения в рамках работы (за исключением случаев, когда в работе требуется внести в них какие-либо изменения или дополнения).

Критерии оценки: - самостоятельность суждений; - обоснованность высказываемых суждений; - полнота раскрытия темы; - сдача работы в срок.

Оформление работы: - работа должна иметь титульный лист; - размер шрифта – 14; межстрочные интервалы – 1,5; - выделение важных моментов курсивом или жирным шрифтом; - оформление графиков, таблиц, рисунков, математических формул; - оформление сносок и цитат; - оформление списка литературы. Соответствующее соотношение между частями работы: Объем работы – 3-5 страниц. Введение – 10% от объема всей работы; основная часть – 40% от объема всей работы; примеры, подтверждающие основную идею – 40% от объема всей работы; заключение – 10% от объема всей работы. Написание реферата Подготовка к написанию реферата.

Прежде чем составлять **план вашего ответа**, убедитесь в том, что вы внимательно прочитали и правильно поняли тему, поскольку она может быть интерпретирована по-разному, а для того чтобы ее осветить, существует несколько подходов; следовательно, вам необходимо будет выбрать

вариант подхода, которому вы будете следовать, а также иметь возможность обосновать ваш выбор. При этом содержание выбранной темы может охватывать широкий спектр проблем, требующих привлечения большого объема литературы. В этом случае следует освещать только определенные аспекты этой темы. У вас не возникнет никаких проблем, если вы не будете выходить за рамки очерченного круга, а ваш выбор будет вполне обоснован, и вы сможете подкрепить его соответствующими доказательствами. Прежде чем приступить к написанию реферата, проанализируйте имеющуюся у вас инф

ормацию, а затем составьте тезисный план.

Структура реферата:

Введение, основная часть (развитие темы), заключение. Введение. Суть обоснование выбранной темы. Должно включать краткое изложение вашего понимания и подход к ответу на данный вопрос. Полезно осветить то, что вы предполагаете сделать в работе, и то, что в ваш реферат не войдет, а также дать краткие определения ключевых терминов.

Основная часть. Данная часть предполагает развитие вашей аргументации и анализа, а также их обоснование исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. Предлагаемая вами аргументация (или анализ) должна быть структурирована. В основной части вы должны логически обосновать, используя данные или строги рассуждения, вашу аргументацию или анализ. Не ссылаться на работы, которые не читались. Небрежное оперирование данными, включая чрезмерное обобщение, снижает оценку. Следует избегать повторений. Необходимо писать кратко, четко и ясно, придерживаясь следующих требований: - структурно выделять разделы и подразделы работы; - логично излагать материал; - обосновывать выводы; - приветствуется оригинальность выводов; - отсутствие лишнего материала, не имеющего отношения к работе;

- способность построить и доказать вашу позицию по определенным проблемам на основе приобретенных вами знаний; - аргументированно раскрыть тему на основе собранного материала. Заключение. Наличие необходимых выводов из работы.