

**БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Для самостоятельной работы**

**по МДК.01.07. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
С ПРАКТИКУМОМ**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по специальности СПО  
Преподавание в начальных классах

***Автор-составитель:  
Шалагина Л.В.***

Вологда

2015

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах, Рабочей программы ПМ «Преподавание по программам начального общего образования» (МДК 01.07. «Теория и методика физического воспитания с практикумом»).

**Разработчик:**

Шалагина Л.В.  
колледж»

преподаватель: БПОУ ВО «Вологодский педагогический

## Самостоятельная работа обучающихся

### **Тема 1. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.**

Законспектировать возникновение физической культуры.

В работе следует отразить сведения об античных играх на земле Древней Греции. Что входило в программу игр; олимпийские принципы, традиции, правила. Участие спортсменов России в Олимпийских играх.

#### **Литература:**

1. 1. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru/>

### **Тема 2. Система физического воспитания в РФ.**

Законспектировать классификацию физических упражнений.

Указать как можно определять характерные свойства физических упражнений, их образовательно-воспитательный потенциал с учетом педагогических задач, индивидуальных особенностей занимающихся и условий проведения занятий.

#### **Литература:**

1. 1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 283 с. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A> (ЭБС «Юрайт»)

### **Тема 3. Физическое воспитание учащихся начальных классов.**

Задание 1. Составить физкультурную минутку для учащихся 1-4 классов.

Подобрать 3-4 упражнения для выполнения сидя или стоя около парты. Физкультурная минутка может быть оформлена со стихами или в виде комплекса упражнений.

Задание 2. Подбор игр на развитие физических качеств.

В работе представить подвижные игры для занимающихся 1-4 классов на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. В перечне игр указать цель, содержание, правила игры.

#### **Литература:**

1. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для СПО / под ред. Т.Ю. Торочковой. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.

### **Тема 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника.**

Задание 1. Изучение документов ФГОС НОО. Познакомиться с документами ФГОС.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон «об образовании в РФ» М., 2014;  
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт М., 2014.

Задание 2. Подбор комплекса О.Р.У.

В домашней работе студенты составляют комплекс 7-8 упражнений, указывая исходное положение, дозировку упражнений и методические указания по выполнению.

Задание 3. Разработка комплекса упражнений для проведения гимнастики до занятий.

В работе указать основное назначение мероприятия, продолжительность, принципы проведения комплекса. Составить комплекс из 7-8 упражнений.

### **Литература:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М., 2014.

Задание 4. Оформить несколько физкультурных минут для обучающихся начальных классов школы.

В работе рекомендовано подобрать комплексы для формирования осанки, разгрузки позвоночника, снятия напряжения в мышцах рук, вызванные учебной деятельностью.

Литература:

1. Уральский государственный университет физической культуры [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://uralgufk.ru/>

Задание 5. Разработать спортивный час в ГПД.

В задании отразить содержание и структуру спортивного часа. Обозначить ресурсы при подготовке спортивного часа в спортивном зале или на улице.

Литература:

2. 1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 283 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A> (ЭБС «Юрайт»)

### **Тема 5. Урок - основная форма работы по физическому воспитанию.**

Задание 1. Подготовить сообщение «Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями». В работе перечислить факторы, способствующие травматизму на занятиях физическими упражнениями и меры по обеспечению безопасности в спортивном зале и на стадионе.

Литература:

1. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для СПО / под ред. Т.Ю. Торочковой. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)

Задание 2. Разработать фрагмент урока физической культуры.

В работе студенты могут разработать комплекс ОРУ с предметами или без предметов, проведение вводной части урока игровым или другим способом, а так же проведение подвижной игры с учетом методики организации. При разработке фрагмента урока можно пользоваться всей имеющейся литературой и записями в тетради.

Задание 3. Сделать анализ урока физической культуры.

Примерная схема анализа урока

1. Тема и цель урока (задачи урока).
2. Организация урока (тип урока, виды деятельности, способ организации занимающихся).
3. Содержание урока (воспитательная направленность урока, соответствие возрастным особенностям обучающихся, соответствие содержания урока требованиям программы качество знаний, умений и навыков).
4. Методика проведения урока (ресурсы урока, использование наглядности, соблюдение техники безопасности на уроке).
5. Индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся на уроке.

6. Работа и поведение занимающихся на уроке (активность класса, качество выполнения физических упражнений, дисциплинированность и организованность обучающихся).
7. Поведение учителя на уроке (выдержка, собранность, доброжелательность в обращении с обучающимися, требовательность, эмоциональность, речь учителя, внешний вид).
8. Выводы и предложения.

### **Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 283 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

1. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для СПО / под ред. Т.Ю. Торочковой. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836> (ЭБС «Юрайт»)

Интернет-ресурсы:

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: ред. от 03.07.2016 г., с изм. от 19.12.2016 г. // КонсультантПлюс – надежная правовая поддержка: официальный сайт компании «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=201647#0>
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]: сайт. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
3. Уральский государственный университет физической культуры [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: <http://uralgufk.ru/>