

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Н. А. Захарова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 44.03.05 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С
ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)» (УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВР)

Челябинск
2021

УДК 796(021)
ББК 75я73
З-38

Захарова Н. А. Физическая культура: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр) / Н.А. Захарова – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 25 с.

В методических рекомендациях по дисциплине «Физическая культура» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Физическая культура».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Рецензенты:

Михайлова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ
Черная Е.В., доцент, ЮУрГГПУ

© Захарова Н.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Физическая культура» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Дисциплина является обязательной к изучению.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

Изучение дисциплины «Физическая культура» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

Дисциплина «Физическая культура» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптация организма спортсмена к физическим нагрузкам», «Акмеология физической культуры и спорта», «Игровые виды спорта», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Летние виды спорта», «Организационно-методические основы занятий в игровых видах спорта», «Организационно-методические основы занятий подвижными играми со школьниками», «Организационно-методические основы занятий спортивными играми со школьниками», «Организация и методика в сложно-координационных видах спорта», «Педагогика физической культуры», «Подвижные игры», «Психология физической культуры», «Сложно-координационные виды спорта», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика воспитательной работы в сфере физической культуры», «Теория и методика физической культуры», «Физкультурно-педагогическая деятельности», «Юношеский спорт».

Цель изучения дисциплины:

Формирование знаний, умений и навыков в проведении и организации занятий физической культурой.

Задачи дисциплины:

- 1) Обучить упражнениям общей физической подготовки.
- 2) Сформировать знания и умения, касающиеся методики проведения занятий по физической культуре.
- 3) Познакомить студентов со спецификой проведения занятий физической культурой.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Таблица 1, 2)

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Методика обучения физической культуре»

| № п/п | Код и наименование компетенции по ФГОС |
|--|---|
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | |
| 1 | ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. |
| | ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. |
| | ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. |
| | ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. |
| 2 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. |
| | УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. |
| | УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Таблица 2 – Знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в рамках дисциплины «Методика обучения физической культуре»

| № п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Образовательные результаты по дисциплине |
|-------|---|---|
| 1 | ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. | З.1 Знание содержания и программ по физической культуре. |
| 2 | ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. | У.1 Умение выбирать методы и средства физического воспитания для решения задач физической культуры. |
| 3 | ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. | В.1 Владеть методами и средствами физического воспитания. |
| 1 | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. | З.2 Знание роли и значения занятий физической культурой для развития детей и взрослых. |
| 2 | УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. | У.2 Умение использовать различные физические упражнения для решения задач физической культуры. |

| № п/п | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Образовательные результаты по дисциплине |
|----------|---|---|
| 3 | УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | В.2 Владение методами и средствами физического воспитания детей и взрослых. |



ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3 – Распределение нагрузки на периоды контроля

| Наименование раздела дисциплины (темы) | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | Итого часов |
|---|--|-----------|-----------|-------------|
| | Л | ПЗ | СРС | |
| Итого по дисциплине | 10 | 26 | 36 | 72 |
| Первый период контроля | | | | |
| Теоретические и методические основы занятий физической культурой | 10 | | 8 | 18 |
| Методы физического воспитания | 4 | | | 4 |
| Средства физического воспитания | 4 | | 4 | 8 |
| Педагогический контроль в процессе занятий физической культурой | 2 | | 4 | 6 |
| Итого по видам учебной работы | 10 | | 8 | 18 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Первый период контроля | | | | 18 |
| Второй период контроля | | | | |
| Прикладные виды физической культуры | | 8 | 10 | 18 |
| Методы прикладной физической подготовки | | 4 | 4 | 8 |
| Задачи прикладной физической культуры | | | 4 | 4 |
| Гигиеническая гимнастика | | 4 | 2 | 6 |
| Итого по видам учебной работы | | 8 | 10 | 18 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Второй период контроля | | | | 18 |

| | | | | |
|---|--|-----------|-----------|-----------|
| Третий период контроля | | | | |
| Методика занятий физической культурой | | 18 | 18 | 36 |
| Методика занятий легкой атлетикой | | 4 | 4 | 8 |
| Методика занятий гимнастикой | | 4 | 4 | 8 |
| Методика занятий спортивными играми | | 4 | 4 | 8 |
| Проведение подвижных игр | | 4 | 4 | 8 |
| Правила безопасности во время проведения занятий физической культурой | | 2 | 2 | 4 |
| Итого по видам учебной работы | | 18 | 18 | 36 |
| Форма промежуточной аттестации | | | | |
| Зачет | | | | |
| Итого за Третий период контроля | | | | 36 |

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Типовые задания к разделу "Теоретические и методические основы занятий физической культурой":

Доклад/сообщение

- 1 Средства общей физической подготовки.
- 2 Средства специальной физической подготовки.
- 3 Оздоровительные силы природы и закаливание.
- 4 Методы воспитания физических качеств.
- 5 Методы обучения двигательным действиям.
- 6 Методы управления физической нагрузкой.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Прикладные виды физической культуры":

Конспект по теме

- 1 Технология воспитательной деятельности педагога по прикладной физической культуре.
- 2 Характеристика прикладной физической культуры.
- 3 Структура физического воспитания, ее составные части и подсистемы: цель, задачи, принципы, направления, организационные формы.
- 4 Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, функциональных возможностей.
- 5 Воспитание профессионально важных психофизических качеств на занятиях физической культуры.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Методика занятий физической культурой":

Опрос

- 1 Гимнастические элементы и их характеристики.
- 2 Методика проведения подвижных игр.

3 Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.

4 Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.

5 Воспитание волевых способностей в легкой атлетике.

Количество баллов: 5

Тестовые задания

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а

занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление «пол дэнс»?

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий «босу»?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

+ В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «кроссфит»?

+ А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

+ А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

+ Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

+ А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

Ключ

К тестовым заданиям по дисциплине «Физическая культура»

1а 2в 3а 4б 5а 6б 7а 8а 9б 10а

11а 12в 13в 14а 15а 16б 17б 18а 19а 20б

21а 22а 23в 24а 25а 26б 27а 28а 29в 30а

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать

основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);

3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;

4. написать доклад, соблюдая следующие требования:

– структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;

– в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;

5. оформить работу в соответствии с требованиями.

5. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;

2. записать название текста или его части;

3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);

4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;

5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

6. Опрос

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Первый период контроля

1. Место и роль физической культуры в современном обществе.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни.
3. Определение понятия функции физической культуры.
4. Общекультурные функции физической культуры.
5. Общеобразовательные функции физической культуры.
6. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
7. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
8. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям.
10. Принципы обучения в физическом воспитании.
11. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
12. Двигательные умения и навыки.
13. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
14. Формы организации физического воспитания в вузе.
15. Формы организации физического воспитания студентов по месту жительства.
16. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
17. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
18. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобождёнными от физической культуры.
19. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
20. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
21. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
22. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

Второй период контроля

1. Особенности проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки как видов производственной гимнастики.
2. Методика вводной производственной гимнастики.
3. Методика производственной физической культуры.
4. Производственная физическая культура во внерабочее время.
5. Группы здоровья и особенности методики прикладной физической культуры.
6. Методика организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в рамках прикладной физической культуры.
7. Особенности проведения оздоровительно-профилактической гимнастики в режиме рабочего дня
8. Группы общей физической подготовки.
9. Методика использования естественных сил природы и гигиенических факторов в прикладной физической культуре.
10. Перспективы развития физической культуры в современной России
11. Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях при реализации задач профессионально-прикладной физической культуры в вузе
12. Методика воспитания прикладных физических качеств.
13. Целостное применение прикладных видов спорта в практике профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства.
15. Методика проведения производственной гимнастики.
16. Характеристика гигиенической гимнастики.
17. Особенности составления комплексов утренней гимнастики.
18. Характеристика гимнастики на производстве.
19. Методы физической подготовки в прикладной физической культуре.
20. Средства физической подготовки в прикладной физической культуре.

Третий период контроля

1. Средства гимнастики, их характеристика.

2. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
3. Программа многолетней подготовки по гимнастике.
4. Средства спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в гимнастике.
5. Методы спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в спортивной гимнастике.
6. Методы спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
7. Средства спортивной подготовки гимнастов среднего школьного возраста.
8. Организация тренировочного процесса в гимнастике.
9. Особенности подготовки квалифицированных спортсменов.
10. Упражнения на снарядах гимнастического многоборья.
11. Проведение занятий по баскетболу.
12. Тренировка по волейболу.
13. Проведение занятий физической культурой с элементами спортивных игр.
14. Планирование и содержание подготовки в различных видах легкой атлетики.
15. Взаимосвязь технической и физической подготовки в легкой атлетике.
16. Анализ программы и стандарта по виду спорта.
17. Воспитание волевых способностей в легкой атлетике.
18. Упражнения общей физической подготовки.
19. Упражнения для воспитания физических качеств.
20. Упражнения физической культуры для совершенствования техники двигательных действий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2061049.html>
2. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2065001.html>
3. Легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — ISBN 978-5-9227-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2049959.html>
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html>
5. Мельникова, Ю. А. Оперативное планирование занятий физической культурой : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, А. С. Гречко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. — 38 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2064994.html>
6. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html>
7. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие / Г. А. Панов.

— Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 192 с.
— ISBN 978-5-209-03653-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2011449.html>

8. Спортивные игры : учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград : Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2023931.html>

9. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012. — 147 с. — ISBN 978-5-9935-0269-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2021475.html>

10. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 352 с. — ISBN 978-5-906839-21-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2055591.html>

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 7 |
| ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ..... | 9 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ..... | 19 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 22 |

Н.А. Захарова
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр)

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 05.10.2021 г. Формат 60x90/16.
Усл. печ. л. 1,32. Тираж 50 экз. Заказ № 34.
Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.