

**Приложение 1 к РПД Инновационные технологии обучения физической культуре в общеобразовательном учреждении Арктической зоны  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Инновационные технологии обучения физической культуре в общеобразовательном учреждении Арктической зоны
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Алгоритм подготовки конспекта лекций:

- 1 этап - тема лекции;
- 2 этап - план лекции;
- 3 этап - подробное содержание, соответственно плану лекции;
- 4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебно-методической литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, умение реализовать свои знания на практических занятиях, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине. При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Практические работы оформляются в рабочих тетрадях, в следующей последовательности:

- тема;
- содержание работы и последовательность ее выполнения;
- выводы;
- источники.

При оценивании работы учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность, качество выполнения.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к тесту**

При подготовке к тесту необходимо иметь в полном объеме лекционный материал, а также материал практических занятий. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, закрепить знания, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- изучить структуру теста;
- оценить объем времени, выделяемого на данный тест;
- увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на вопросы, в правильности, решения которых нет сомнений;
- внимательно читать задания до конца;
- если не знаете ответа на вопрос, следует пропустить его, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

## **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел 1. Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта Арктической зоны**

#### **Тема 1.1. Физкультурное воспитание. Валеологическое воспитание (3 часа).**

**• План:**

1. Целевая направленность современных педагогических программ.
2. Цели и задачи физкультурного воспитания. Основные показатели, теоретическое и технологическое обоснование физкультурного воспитания.
3. Валеологическое воспитание.

**• Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему возникла необходимость информационного и практического подхода к формированию здорового образа жизни?
2. Почему необходимо ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание потребности в здоровом стиле жизни?

**• Задания для самостоятельной работы:**

1. Написать содержание основных идей олимпизма.

**• Литература: [1, с. 212-229]; [2, с. 23-66].**

#### **Тема 1.2. Олимпийское воспитание. Спортизированное физическое воспитание (3 часа).**

**• План:**

1. Олимпийское воспитание.
2. Физическое и духовное совершенствование личности, полнокровная и активная человеческая жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух соперничества, уважения и сопереживания.
3. Спортизированное физическое воспитание.
4. Тренировка эффективный способ физического преобразования. Методический арсенал физического воспитания.

**• Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему необходимо решать задачи физического и духовного совершенствования личности?
2. Какие основные функции физического преобразования?

**• Задания для самостоятельной работы:**

1. Раскройте и определите роль основных функций физического воспитания.

**• Литература: [1, с. 210-227]; [2, с. 53-69].**

### **Раздел 2. Инновационные технологии обучения физической культуре в школе**

#### **Тема 2.1. Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей, с рекреационно-спортивной направленностью (4 часа).**

**•План:**

- 1.Цели и задачи физического воспитания, изучение педагогических особенностей класса и возрастной группы школьников, создание учителем программы занятий физическими упражнениями.
2. Моделирование программы по избранным формам занятий двигательными действиями.
3. Разработка технологий модели физического воспитания школьников.
4. Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей.
- 5.Базовая часть программного материала, вариативная часть программы.
- 6.Технология физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью.
- 7.Система оздоровительной подготовки учащихся общеобразовательной школы к жизнедеятельности.

**•Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей имеет базовую и вариативную части содержания уроков физической культуры для трех возрастных групп школьников?
2. Какие двигательные умения и навыки представлены традиционными для школы видами физических упражнений и направлены на развитие двигательных способностей?
3. Средства и методы физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью.

**•Задания для самостоятельной работы:**

1. Обоснуйте, необходимость физического воспитания школьников с рекреационно-спортивной направленностью.

**•Литература: [1, с. 20-27]; [2, с. 43-68].**

**Тема 2.2.** Технология физического воспитания школьников, направленная на формирование двигательного режима ученика. Технология физического воспитания школьников с оздоровительной направленностью.4

**•План:**

- 1.Технология физического воспитания школьников, направленная на формирование двигательного режима ученика.
- 2.Биологическая потребность ребенка к движениям. Технология оздоровительного двигательного режима ученика в сочетании разных форм занятий физическими упражнениями.
3. Технология физического воспитания учащихся с оздоровительной направленностью.
4. Общие и специальные задачи физического воспитания учащихся с оздоровительной направленностью.

**•Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему необходима работа в направлении оздоровительных технологий в физическом воспитании учащихся?
2. Почему необходимо домашнее задание по физической культуре?
3. Почему необходима работа по созданию двигательной активности учащихся, в режиме учебного дня в образовательном учреждении?

**•Задания для самостоятельной работы:**

1. Обоснуйте, необходимость создания опорной модели физического воспитания школьников.

**•Литература[1, с. 119-137]; [2, с. 23-37].**

**Тема 2.3.** Средства оценивание результатов (8часов).

**•План:**

1. Ранговая шкала оценки. Градация уровня физической подготовленности школьников.

2. Классификация тестов: по процедуре, по назначению по средствам использования, по количеству опрашиваемых, по форме ответа, по ведущей ориентации, по степени однородности задач, по характеру действий, по виду нормирования, по характеру ответа.

3. Оценка двигательных способностей.

4. Дополнительное тестирование.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Почему необходимо проводить тестирование различных физических качеств?
2. Почему необходимо проводить дополнительное тестирование?

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Обоснуйте, необходимость специальных тестов для работы по предмету «Физическая культура».

• **Литература** [1, с. 212-237]; [2, с. 16-32].