ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

Методические указания
по учебному предмету

ОУД 10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.01. «Дошкольное образование»
Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Махачкала
2023

ЭП
Подписан: ПОЧУ "ГПК"
DN: OID.1.2.643.100.4=0562062661, СНИЛС=07046606954, ОГРН=1060562004788, ИНН=056119699445, E=gpk-bukhgalter@mail.ru, C=RU, S=05 Республика Дагестан, L=ГОРОД МАХАЧКАЛА, STREET="АМЕТ-ХАНА СУЛТАНА ПР-КТ,10 КМ.,.", O="ПОЧУ ""ГПК""", CN="ПОЧУ ""ГПК""", T=ДИРЕКТОР, G=АЛАУТДИН САДИТДИНОВИЧ, SN=АСКЕРОВ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2024-06-18 12:36:24

Рассмотрено на заседании Педагогического совета ПОЧУ «ГПК»
Протокол №1 от 29.08.2023 года

Составитель: Магомедова К.М.., к.э.н. преподаватель ПОЧУ «ГПК»

Содержание

1 Общие положения
2 Методические рекомендации при работе над конспектом лекций
3 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям
4 Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий
5 Рекомендуемая литература

1 Общие положения

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на протяжении первого курса. Основными видами учебных занятий для студентов очной формы обучения являются лекции, практические и самостоятельные (индивидуальные) занятия. На первом занятии по данной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с требованиями к ее изучению.

В процессе проведения занятий используются следующие образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология рефлексивного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии и т.д

Успешное освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; понимание их роли в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций обучающегося путем планомерной, повседневной работы.

2 Методические рекомендации при работе над конспектом лекций

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

При работе с конспектом лекций:

1. Внимательно прочитайте весь конспект.
2. Разберитесь с тем, что означают новые термины, названия, используйте для этого кроме конспекта учебник и словари.
3. Тщательно изучите рисунки, схемы, поясняющие данный текст.
4. На основании изученного материала составьте план ответа по теме.

3 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся для обучающихся, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых обучающийся к занятиям не допускается.

На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни. Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям:

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

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

4 Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты и вопросники давно используются в учебном процессе и являются эффективным средством обучения. Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал.

Тестовая система предусматривает вопросы / задания, на которые обучающийся должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один неправильный ответ. Всех правильных или всех неправильных ответов (если это специально не оговорено в формулировке вопроса) быть не может. Нередко в вопросе уже содержится смысловая подсказка, что правильным является только один ответ, поэтому при его нахождении продолжать дальнейшие поиски уже не требуется.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. То есть при их выполнении не следует пользоваться текстами законов, учебниками, литературой и т.д.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу. Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является лишь один из вариантов. Выбор должен быть сделан в пользу наиболее правильного ответа.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных обучающимися тестов определяются преподавателем самостоятельно.

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

Тестовое задание сгруппировано для дифференцированного зачета по учебному предмету «Физическая культура».

Количество тестовых вопросов/заданий определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

Предлагаемое тестовое задание разработано в соответствии с рабочей программой учебному предмету «Физическая культура», что позволяет оценить знания обучающихся по всему курсу. Данный тест может использоваться:

– преподавателями для проверки знаний в качестве формы промежуточного контроля;

– для проверки остаточных знаний обучающихся, изучивших данный курс.

5 Рекомендуемая литература

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой , где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки , так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе библиотеки, а также воспользоваться читальными залами .