МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«tfks3403-Теория и методика физической культуры и спорта»**

 Практические занятия составляют значительную часть всего объема аудиторных занятий и имеют важнейшее значение для усвоения программного материала.

Цель практических занятий - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания.

Основное назначение практических занятий заключается в ознакомлении студентов с основами педагогических и методических знаний и приобретению умений использовать эти знания в будущей профессиональной деятельности. Семинарские занятия проводятся в комбинированной форме. На каждом занятии предлагается подавать студентам информацию в форме обсуждения проблемных вопросов с помощью интерактивных форм обучения – дискуссий закрепляющих учебный материал, обучение методом ситуаций по методу кейса и определения уровня знаний на коллоквиуме. На занятиях студенты выполнят ряд заданий (аудиторных и внеаудиторных). Преподаватель руководит выполнением данных заданий и дает индивидуальные рекомендации по их выполнению. Таким образом, работа в аудитории сопровождается индивидуальными консультациями, которые осуществляются преимущественно в форме сотрудничества. Также студенты должны будут выполнить задания, связанные с обсуждением отдельных вопросов и проблем педагогической деятельности – групповые дискуссии, разбор конкретной (проблемной) ситуации и проверка уровня знаний на коллоквиуме.

Выполняемые задания могут подразделить на несколько групп. Одни из них служат иллюстрацией теоретического материала и носят воспроизводящий характер. Другие представляют собой образцы задач и примеров, разобранных в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел показанными методами решения. Следующий вид заданий может содержать элементы творчества. Одни из них требуют от студентов преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Решение других требует дополнительных знаний, которые студент должен приобрести самостоятельно. Третьи предполагают наличие у студентов некоторых исследовательских умений.

Основной формой заданий по данной дисциплине являются решение педагогических ситуаций, разработка документов планирования, составление комплексов заданий, спортивных мероприятий и викторин, проведение педагогического анализа занятий физической культурой, проведение сравнительного анализа точек зрения специалистов на рассматриваемые вопросы.

ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид занятия | Тема занятия и основные вопросы | Образовательные технологии (в том числе интерактивные)  | Рекомендации для подготовки к практическим занятиям |
| **Модуль 1 Общие основы дисциплины** |  |
| Лекционное | Семинарское занятие 1. Проанализировать цель и основные задачи в физическом воспитании..Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Характеристика физического воспитания.
2. Анкетирование по вопросам начальных знаний по вопросам физического воспитания
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| опрос, собеседование, беседа, дискуссия |
| Семинарское/практическое |
| Лекционное | Семинарское занятие 2. Ознакомиться с основами понятия теория физической культуры.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы: 1.Знакомство с понятийно-терминологическим аппаратом курса.. 2.Тестирование по пройденным темам. | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/практическое | опрос, собеседование, беседа, дискуссия |
| Лекционное | Семинарское занятие 3. Проанализировать общую характеристику физического воспитания в РК. Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Характеристика системы физической культуры в РК. 2..Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| собеседование, беседы, тестирование |
| Семинарское/практическое |
| Лекционное | Семинарское занятие 4. Разбор основных составляющих техники физических упражнений. Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Педагогические основы физического воспитания.   2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Парктисеское | собеседование, беседы, тестирование, творческие задания |
| Лекционное  | Семинарское занятие 5.Проанализировать причины двигательных ошибок. Выявить способы предупреждения и исправления ошибок.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Методы определения двигательных ошибок.
2. Методики предупреждения и исправления ошибок.
3. Тестирование по пройденным темам.
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум, беседы, творческие задания |
| Лекционное  | Семинарское занятие 6.Составить модель структуры процесса обучения двигательным действиям.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Составление модели обучения двигательным действиям.
2. Рекомендации к выполнению двигательных упражнений.

3.Тестирование по пройденным темам. | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| коллоквиум, беседы, творческие задания |
| Семинарское/Практическое |
| Лекционное  | Семинарское занятие 7. Выявить сущность,содержание и структуру двигательных способностей.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Характеристика физических способностей.
2. Тестирование по пройденным материалам.
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум, диалог, творческие задания |
| **Модуль ІІ. Педагогические основы физического воспитания** |
| Лекционное | Семинарское занятие 8. Выявить средства и отличительные черты методики воспитания быстроты. Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Развитие скоростных способностей.
2. Тесты для определения склонности к аддиктивному поведению.
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | коллоквиум, диалог, творческие задания |
| **Модуль ІІІ. Методика развития двигательных способностей** |
| Лекционное | Семинарское занятие 9. Проанализировать средства и отличительные черты методики воспитания общей выносливости.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Развитие специальной выносливости.2. Тестирование по пройденным темам | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | опрос, собеседо-вание, дискуссия, твор-ческие задания  |
| Лекционное | Семинарское занятие 10. Проанализировать средства и отличительные черты методики совершенствования координационных способностей.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Двигательно-координационнные способности.
2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | собеседо-вание, дискуссия, тестирование |
|  |
| Лекционное | Семинарское занятие 11. Проанализировать средства и отличительные черты методики воспитания гибкости,,методы формирования осанки.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Методы и средства воспитания гибкости.
2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | собеседо-вание, Case-study дискуссия, тестирование |
| **модуль і11.Теория спорта** |
| Лекционное | Семинарское занятие 12. Составить модель спортивных соревнований как функциональное и структурное ядро спорта.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Составление модели спортивных соревнований.
2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | собеседо-вание, Case-study дискуссия, тестирование |
| Лекционное | Семинарское занятие 13. Систематизировать средства спортивной тренировки.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1.Спорт в системе физической культуры.2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое | собеседование, Case-study дискуссия, тестирование, творческое задание |
| Лекционное | Семинарское занятие 14. Составить и проанализировать модель построения спортивной тренировки спортсмена.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Спортивная тренировка(цель,задачи).
2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker
 | Лекция с мультимедийным сопровождением | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Пранктическое | собеседование, Case-study дискуссия, тестирование, творческое задание |
| Лекционное | Семинарское занятие 15. Составить и проанализировать модель многолетнего планирования,учета и контроля в процессе тренировки.Цель занятия - углубить и закрепить соответствующие знания студентов по предмету, развить инициативу, творческую активность, вооружить будущего специалиста методами и средствами научного познания*.* Вопросы:1. Годовой план - его содержание и методика составления.
2. Месячное и недельное планирование.

2. Тестирование по пройденным темам в программе Ispring QuizMaker | Собеседование, опрос, тестирование | Изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических докладов, документов планирования. Выполнить домашнее задание, подготовка реферата и презентации. Чтение учебников и дополнительной научно-методической литературы, знакомство с первоисточниками и авторскими работами, библиографирование изученной литературы, ее конспектирование, системное реферирование, педагогическое наблюдение за передовым опытом физкультурной и спортивной работы. |
| Семинарское/Практическое |

ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Составить тестовые задания по теме (пропущенной);
2. Составить глоссарий по теме (пропущенной);
3. Подготовить презентацию по теме (пропущенной):
4. Подготовить мультимедийный проект по теме (пропущенной):

*Примечание:* Тестирование на Midtern exam и на 15 неделе проводится в системе IspringQuizMaker и предусматривает знание основных положений разделов всей дисциплины. Тест содержит 50 вопросов. Вопросы могут содержать 1, 2 и более правильных ответов. Частично правильные ответы не принимаются.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная:**

1. Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.Ф.Курамшина. Изд-во Советский спорт, М.2004 2.Артюнина Г.П., Игнатькова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. – 3-е изд. – М.: Академический Проект, 2005. – 560 с.

3.Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Матвеев Л.П. Изд-во Советский спорт, М.2010

4.Теория и методика физического воспитания и спорта. Барчуков И.С. Изд-во Юнорус. М.2012

5.Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие./Сиб. Федер.универ.9Сост. В.М.Гелецкий).-Красноярск:ИПК СФУ, 2008.-342с.

.

**Дополнительная:**

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005.

<http://univer.kaznu.kz> система УНИВЕР КазНУ, УМКД

Приложение 1

Элементы образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Питание (рациональное, сбалансированное, правильное) 2. Питание кач(ественные продукты, витамины, экологически чистые продукты) 3. Питание (режим: соблюдение кратности и времени приема пищи) 4. Сон (длительность) 5. Сон (пробуждение, тревожность) 6. Спорт, физзарядка 7. Закаливание 8. Переутомление умственное 9. Переутомление физическое 10 Взаимоотношения с родителями 11. Общественные места (транспорт, магазины, улица ит. д.) 12. Наследственность 13. Отдых 14. Успехи 15. Взаимоотношения с друзьями 16. Взаимоотношения с коллегами 17. Занятия психосаморегуляцией 18. Секс 19. Курение 20. Употребление алкоголя 21. Хронические заболевания 22. Острые заболевания в( том числе респираторные) 23. Климат 24. Погода  | 25. Лечебные мероприятия (лечение и профилактика) 26. Экология 27. Материальная обеспеченность 28. Жилищные условия 29. Бог 30. Сглаз 31. Духовная насыщенность жизни 32. Сауна 33. Удовлетворение от работы 34. Удовлетворение от учебы35. Хобби, любимое дело, увлечение 36. Внешний вид 37. Личная гигиена 3 8. Здоровье близких 39. Взаимоотношения всобственной семье (но не с родителями) 40. Любить и быть любимым 41. Неудачи 42. Мнительность, впечатлительность 43. Повышение интеллектуального уровня 44. Повышение культурного уровня 45. Эмоциональность 46. Инертность 47. Режим дня 48. Отношения с начальством 49. Карьера, профессиональный рост 50. Политика, действия властей  |

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |