

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ БИЗНЕС АКАДЕМИЯ
(С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ)»

Методические рекомендации

к практическим занятиям

МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

по специальности среднего профессионального образования

44.02.01 Дошкольное образование

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы по МДК.01.03
Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Разработчик:

Организация-разработчик: НОУ «Современная Гуманитарная Бизнес Академия»

Введение

Методические рекомендации по МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

для выполнения практических заданий созданы Вам в помощь для работы на занятиях и подготовки к практическим занятиям.

Приступая к выполнению практического задания, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральным государственным стандартом третьего поколения (ФГОС-3), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практического занятия, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практическому занятию Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Наличие положительной оценки на практическом занятии необходимо для сдачи экзамена по МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков

, поэтому в случае отсутствия на занятии по любой причине или получения неудовлетворительной оценки Вы должны найти время для выполнения пропущенных практических заданий или пересдачи.

Внимание! Если в процессе подготовки к практическим занятиям или при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

Желаем Вам успехов!!!

Практические занятия

Методические рекомендации к практическому занятию провести анализ требований к обучающему по курсу «Теория и методика физического воспитания с практикумом».

1. Провести анализ требований к обучающему по курсу «Теория и методика физического воспитания с практикумом» по следующей схеме:

1. Требования ФГОС к предметной области «Физическая культура».
2. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание НОО по предмету «Физическая культура».
4. Педагогическая направленность уроков физической культуры в начальной школе.
5. Методические приемы проведения уроков физической культуры в начальной школе

2. Провести диагностику и самоанализ (входной контроль).

Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности следующий:

- Определение целей и постановка задач.
- Определение критериев оценки уровней физического развития.
- Разработка плана - программы тестирования детей.
- Подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).
- Внесение результатов в "Диагностическую карту".
- Обработка и анализ результатов диагностики.
- Распределение детей на группы.

Методические рекомендации к практическому занятию по подготовке презентации

1. Мультимедийные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т.п.

Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают

показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов, возможно, продемонстрировать динамичные процессы. Преимущество мультимедийных презентаций – проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации: излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений.

Создание презентации.

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

1. Подготовка и согласование с преподавателем текста доклада
2. Разработка структуры презентации
3. Создание презентации в MS Power Point
4. Согласование презентации и репетиция доклада

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада.

На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Учащийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий.

На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в MS Power Point.

На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

Цель доклада- помочь учащемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации.

После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка.

Требования к формированию компьютерной презентации:

- компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;
- структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;
- каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим ;
- слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
- необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего студента)
- компьютерная презентация может сопровождаться анимацией, что позволит повысить эффект от представления доклада (но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями);
- время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10-15 слайдов, требует для выступления около 7-10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

- цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;
- выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;

-недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;

-речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;

-докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать;

-докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;

-после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории.

Состав и качество применяемых для нужд компьютерной презентации средств автоматизации должны соответствовать требованиям специально оснащаемых учебных классов. Это оборудование обязательно должно включать компьютер, переносной экран и проектор.

Оценивание презентации.

Оцениванию подвергаются все этапы презентации:

-собственно компьютерная презентация, т.е. ее содержание и оформление;

-доклад;

-ответы на вопросы аудитории.

Консультирование обучающихся.

Обучающийся в процессе выполнения проекта имеет возможность получить консультацию педагога по реализации логической, технологической цепочки:

1. Выбор темы презентации;
2. Составление плана работы;
3. Сбор информации и материалов;
4. Анализ, классификация и обобщение собранной информации;
5. Оформление результатов презентации;

Методические рекомендации к практическому занятию по анализу альтернативных программ, комплексного методического обеспечения предмета «Физкультура»

Проведите анализ альтернативных программ, комплексного методического обеспечения предмета «Физкультура» в начальной школе ответив на следующие вопросы:

1. Какие основные изменения в образовательном процессе по физической культуре необходимы в соответствии с новыми требованиями стандарта.
2. Как результаты обучения необходимо планировать по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС?
3. Как применить системно-деятельностный подход на уроках физической культуры?
4. Какие формы обучения и современные образовательные технологии необходимо использовать для получения планируемых личностных и метапредметных результатов?
5. Как оценить полученные результаты обучения с учетом планируемых? Как может обучающийся в процессе урока включиться в само-и взаимооценку?
6. Какие требования предъявляются к содержанию рабочей учебной программы по предмету «Физическая культура»?
7. Как разработать тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся?

8. Как интегрировать обучение по физической культуре в урочной и внеурочной деятельности?
9. Как формировать ИКТ компетентность обучающихся в образовательном процессе по физической культуре?
10. Как применить исследовательскую и проектную технологии в образовательном процессе по физической культуре?
11. Как сохранить общую и моторную плотность урока с учетом всех новых изменений?

Методические рекомендации к практическому занятию по составлению «физического портрета» дошкольника

Составьте «физический портрет» дошкольника заполнив таблицу

№ п/п	Анатомо-физиологическое созревание	Характеристика
1	Мозг	
2	Нервная система	
3	Нервная ткань	
4	Лобный отдел БП	
5	Органы и ткани	
6	Мышцы	

При работе с заполнением таблицы используется формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленные таблицы. Это удобно при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных объектов, явлений, процессов и т.д.

Рекомендации по составлению:

1. Определите цель составления таблицы.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя записи в таблице, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма записи отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в памяти в нужный момент.

Методические рекомендации к практическому занятию по изучению и применению приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений

Пропишите приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, а также правила техники безопасности на занятиях физической культуры. Оформите в виде таблицы

При работе с заполнением таблицы используется формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленные таблицы. Это удобно при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных объектов, явлений, процессов и т.д.

Рекомендации по составлению:

1. Определите цель составления таблицы.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя записи в таблице, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма записи отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.
10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в памяти в нужный момент.

Методические рекомендации к практическому занятию по проектированию фрагментов рабочей программы, конспектов уроков. Микропреподавание

Программы отдельных учебных предметов, курсов должны содержать:

1. Пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета;
2. Общую характеристику учебного предмета, курса;
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
5. Содержание учебного предмета, курса;
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности;
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Составление опорного конспекта

Конспект—это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, выписки, тезисы.

В отличие от тезисов и выписок, конспекты при обязательной краткости содержат не только основные положения и выводы, но и факты, и доказательства, и примеры, и иллюстрации. Поэтому то, что в начале кажется второстепенным, может со временем оказаться ценным и нужным. С другой стороны, утверждение, не подкрепленное фактом или примером, не будет убедительным и трудно запоминается.

Типы конспектов:

1. Плановый.
2. Текстуальный.
3. Свободный.
4. Тематический.
5. Конспект-схема.
6. Опорный конспект.

1. Плановый конспект: являясь сжатым, в форме плана, пересказом прочитанного, этот конспект – один из наиболее ценных, помогает лучше усвоить материал еще в процессе его изучения. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления. *Недостаток:* по прошествии времени с момента написания трудно восстановить в памяти содержание источника.

2. Текстуальный конспект – это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника – цитат. Это прекрасный источник дословных высказываний автора и

приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время. *Недостаток*: не активизирует резко внимание и память.

3. Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

4. Тематический конспект дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

5. Конспект-схема. Удобно пользоваться схематичной записью прочитанного. Составление конспектов-схем служит не только для запоминания материала. Такая работа становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию.

Наиболее распространенными являются схемы типа "генеалогическое дерево" и "паучок". В схеме "генеалогическое дерево" выделяют основные составляющие более сложного понятия, ключевые слова и т. п. и располагаются в последовательности "сверху - вниз" - от общего понятия к его частным составляющим.

В схеме "паучок" записывается название темы или вопроса и заключается в овал, который составляет "тело паучка". Затем нужно продумать, какие из входящих в тему понятий являются основными и записать их в схеме так, что они образуют "ножки паука". Для того чтобы усилить его устойчивость, нужно присоединить к каждой "ножке" ключевые слова или фразы, которые служат опорой для памяти.

Схемы могут быть простыми, в которых записываются самые основные понятия без объяснений. Такая схема используется, если материал не вызывает затруднений при воспроизведении.

Как составить конспект

- Прочитайте текст учебника;
- Определите в тексте главное содержание, основные идеи, понятия, закономерности, формулы и т.д.
- Выделите взаимосвязи.
- Основное содержание каждого смыслового компонента законспектируйте в виде кодированной информации после наименования темы в тетради.
- Прочтите еще раз текст и проверьте полноту выписанных идей.
- Сформулируйте не менее трех вопросов разного уровня сложности, запишите вопросы в тетрадь.
- К вопросу определите значок степени сложности и найдите возможный ответ.
- Внимательно прочитайте материал.
- Определите основные смысловые части учебной информации по плану общей схемы.
- Определите центральную часть О.К., т.е. его "ассоциативный узел" в виде систематического класса и его особенностей.
- Определите цель составления конспекта.
- Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.

- Если составляется план-конспект, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в план-конспект для раскрытия каждого из них.
- Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
- В конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
- Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, вместо цитирования делать лишь ссылки на страницы конспектируемой работы, применять условные обозначения.
- Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы "ступеньками" подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
- Используйте реферативный способ изложения (например: "Автор считает...", "раскрывает...").
- Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

Ознакомьтесь с правилами конспектирования:

1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные.
2. Осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его.
3. Составить план - основу конспекта.
4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, замечок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.
5. Помнить, что в конспекте отдельные фразы и даже отдельные слова имеют более важное значение, чем в подробном изложении.
6. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.
7. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
8. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.
9. Научиться пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.
10. Учиться классифицировать знания, т.е. распределять их по группам, параграфам, главам и т.д. Для распределения можно пользоваться буквенными обозначениями, русскими или латинскими, а также цифрами, а можно их совмещать.

Критерии оценки конспекта:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

Методические рекомендации к практическому занятию

1. Спроектировать различные элементы урока, типы урока.

1.

- четко определить и сформулировать для себя тему урока;
- определить место темы в учебном курсе;
- определить ведущие понятия, на которые опирается данный урок, иначе говоря, посмотреть на урок ретроспективно;
- и, наоборот, обозначить для себя ту часть учебного материала, которая будет использована в дальнейшем, иначе говоря, посмотреть на урок через призму перспективы своей деятельности.

2.

Определить и четко сформулировать для себя и отдельно для учащихся целевую установку урока - зачем он вообще нужен?

Как же определяется цель урока в логике системно-деятельностного подхода к образованию? В соответствии с ФГОС цель урока заключается в достижении личностных (принятие новых ценностей, нравственных норм), метапредметных (освоение способов деятельности, навыков самоорганизации), предметных (приобретение знаний и умений по данному предмету) результатов образования. Задачи урока – шаги по направлению к цели: что нужно сделать для достижения результата.

Слова-ориентиры для определения целей урока

Традиционный («знаниевый») подход	Компетентностный подход
Понимать требования	Научить формулировать цели
Знать (сформировать знание о...)	Сформировать потребность в знаниях (видеть проблемы)
Научить работать с различными источниками знаний	Научить выбирать источники знаний
Систематизировать	Научит систематизировать
Обобщать	Научить выявлять общее и особенное
Научить выполнять определенные действия (сформировать умения) при решении задачи	Научит выбирать способы решения задачи
Оценить	Сформировать критерии оценки, способность к независимой оценке
Закрепить	Модифицировать, перегруппировать, научит применять
Проверить	Научить приемам самоконтроля
Проанализировать (ошибки, достижения учащихся)	Сформировать способность к самооценке

3.

1) Спланировать учебный материал

2) Подобрать учебные задания, целью которых является:

- узнавание нового материала;
- воспроизведение;
- применение знаний в новой ситуации;
- применение знаний в незнакомой ситуации;
- творческий подход к знаниям.

3) Упорядочить учебные задания в соответствии с принципом "от простого к сложному".

4) Составить три набора заданий:

задания, подводящие ученика к воспроизведению материала;

задания, способствующие осмыслению материала учеником;

задания, способствующие закреплению материала учеником.

4.

Выяснить, над какими конкретно умениями в настоящий момент необходимо работать ученикам. Здесь необходимо четко представлять, какие универсальные учебные действия формируются на каждом этапе урока. При правильной организации деятельности учащихся на уроке формируются: на этапе объявления темы урока - познавательные, общеучебные, коммуникативные учебные действия, на этапе сообщения целей и задач – регулятивные, целеполагания, коммуникативные и т.д.

5.

Продумать "изюминку" урока. Каждый урок должен содержать что-то, что вызовет удивление, изумление, восторг учеников - одним словом, то, что они будут помнить, когда все забудут.

6.

Разработать структуру урока. Например, структура урока введения нового материала имеет следующие этапы:

мотивационно-целевой;

процессуальный;

рефлексивно-оценочный

7.

Определить способ оценки результатов урока и рефлексии учащимися хода урока и результатов собственной деятельности.

Спланировать контроль за деятельностью учащихся на уроке, для чего подумать:

что контролировать;

как контролировать;

как использовать результаты контроля

Задание ученикам по рефлексии их деятельности должно помогать им найти ответы на ряд вопросов: «Что мы сегодня делали? Для чего это необходимо? Каков главный результат? В чем состоит приращение знаний по данной теме? Благодаря чему оно произошло? Какие возникли вопросы по теме? и т.п.»

8.

Разработать домашнее задание, ориентированное на создание учащимися образовательных продуктов, объективирующих их личностные приращения как результат урока. При этом к домашнему заданию предъявляются те же требования, что и к оценочным заданиям в ходе урока: оно должно быть комплексным, предоставлять возможность обучающимся по своему выбору выходить на разные уровни выполнения задания и представления результатов.

9.

Подготовить оборудование для урока. Составить список необходимых учебно-наглядных пособий, приборов и т. д. Продумать вид классной доски, чтобы весь новый материал остался на доске в виде опорного конспекта.

Проектируя любой урок направленный на формирование у учащихся универсальных учебных действий, необходимо максимально использовать возможности главного средства обучения – учебника. Учебник в школе был и пока остаётся основным источником знаний. Практически все учебники для начальной школы прошли экспертизу на соответствие требованиям ФГОС НОО. А это значит, что и в содержании, и в структуре, и в системе заданий заложены идеи, которые позволяют достичь требуемых стандартом результатов. Поэтому на этапе планирования урока необходимо внимательно изучить, какие виды и типы заданий предлагают авторы учебника, разобраться, на формирование каких УУД они направлены.

Начиная проектировать, надо помнить основные составляющие урока:

- Цели и задачи урока
- Содержание
- Деятельность учителя и ученика
- Педагогические технологии

2. Спроектировать фрагмент урока заполнив таблицу.

Этапы урока	Учитель	Ученики
Актуализация знаний		
Создание проблемной ситуации		
Формулирование проблемы		
Открытие нового знания		
Формулирование нового знания		
Первичное применение нового знания		
Самостоятельная работа		

При работе с заполнением таблицы используется формализованный конспект, где записи вносятся в заранее подготовленные таблицы. Это удобно при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных объектов, явлений, процессов и т.д.

Рекомендации по составлению:

1. Определите цель составления таблицы.
 2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
 3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
 4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
 5. Включайте не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
 6. Составляя записи в таблице, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
 7. Чтобы форма записи отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
 8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
 9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.
 10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремиться к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.
- Запись учебного материала в виде таблицы позволяет быстро и без труда его запомнить, мгновенно восстановить в памяти в нужный момент.

Методические рекомендации к практическому занятию по изучению педагогических технологии оздоровления детей средствами физической культуры.

Используя, теоретический материал составьте классификацию педагогических технологий оздоровления детей средствами физической культуры

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания. Они представляют собой определенное двигательное действие. Каждое двигательное действие состоит из отдельных движений. В свою очередь, двигательные действия составляют целостную двигательную деятельность, выступающую в виде комбинаций вольных упражнений или упражнений на снарядах, игр, эстафет и др. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы являются вспомогательными средствами физического воспитания.

В процессе физического воспитания учеников следует стремиться к комплексному использованию средств и большому разнообразию физических упражнений. Стремление некоторых учителей использовать узкий круг двигательных действий неперспективно, ибо приводит к обеднению двигательного опыта, снижает интерес к занятиям и в конечном итоге ослабляет влияние упражнений на развитие организма учащихся.

Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры). Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднятие тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и: переменной мощности с различной продолжительностью. Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т.е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин "интенсивность". Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот.

Подбирая средства для решения конкретных задач, педагог должен учесть, что решение одних и тех же задач возможно различными средствами, но для каждого конкретного случая на разных этапах обучения, в различных условиях они могут быть болезненными или менее эффективными.

Особую ценность составляют так называемые сквозные упражнения, используемые во всех классах. К ним относятся, Например, прыжки со скакалкой. Они развивают общую и специальную выносливость, координацию движений, прыгучесть, укрепляют коленные и голеностопные суставы, стопу, мышцы ног, таза и туловища.

Физические упражнения не могут быть заменены трудовыми или бытовыми двигательными действиями по ряду причин. Во-первых, они направлены на физическое совершенствование. Во-вторых, физические упражнения подчинены закономерностям физического воспитания. Их продолжительность, интенсивность, способ выполнения направлены на эффективное воздействие на организм и достижение высокого результата. В-третьих, физические упражнения содействуют гармоническому развитию организма.

Влияние физических упражнений на организм учеников определяется рядом факторов. Знание этих факторов поможет более эффективно управлять процессом занятий физическими упражнениями.

Все факторы можно объединить в три группы.

Индивидуальные особенности занимающихся. Сила воздействия физических упражнений зависит от возраста и пола учеников, от уровня их активности и заинтересованности, от уровня знаний, умений и физического развития.

Определяют воздействие на организм особенности самих упражнений: их трудность, эмоциональность и новизна. Более эффективное влияние на организм оказывают эмоциональные, новые упражнения.

Правильная дозировка упражнений. Трудность упражнения во многом определяется его дозировкой. Малые нагрузки не дают необходимого эффекта, слишком высокие могут принести вред здоровью детей.

Руководя занятиями физическими упражнениями, следует придерживаться оптимальных нагрузок и руководствоваться следующими величинами частоты сердечных сокращений. Верхняя гранты ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 180 уд/мин (± 10). Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140—160 уд/мин, и низкой—110—130 уд/мин.

В процессе занятий учитель должен контролировать частоту пульса учащихся и быть внимательным к появлению первых внешних признаков утомления. При значительном утомлении усиливается дыхание, бледнеет лицо, резко нарушается координация, движения становятся скованными. При появлении таких признаков следует снизить нагрузку, дать ученику отдохнуть. Следовательно, регламентировать нагрузку необходимо индивидуально, в зависимости от реакции организма занимающихся.

В практике физического воспитания пользуются рядом приемов изменения нагрузки. Наиболее эффективными и доступными на занятиях в школе можно считать следующие:

- Количество повторений упражнения. Увеличение количества повторений приводит, естественно, к повышению нагрузки, но этим приемом можно пользоваться, пока уровень подготовленности учащихся невысокий. По мере роста тренированности этот прием становится неэффективным, так как требует большой затраты времени, а учитель дорожит каждой минутой.
- Амплитуда выполнения упражнения. Движения всегда труднее выполнять с полной амплитудой, поэтому педагоги иногда прибегают к ее уменьшению. Например, ученики получают задание: в висе поднимать ноги вперед с целью развития силы мышц брюшного пресса. Не все занимающиеся смогут вначале поднять ноги, и учитель рекомендует им согнуть ноги в коленях (уменьшить амплитуду) до такого угла, при котором выполнение такого упражнения станет возможным. Амплитуду, естественно, можно и увеличивать.
- Изменение поднимаемого учащимися веса. Кроме веса разнообразных снарядов (штанги, ядра, гантели), прибегают к утяжелению (при помощи разнообразных поясов, мешочков) или уменьшению собственного веса. Последнее можно проиллюстрировать примером, когда при подтягивании через систему блоков создают противовесы.
- Изменение условий выполнения упражнения. Бег по жесткой дорожке, песку, снегу, на горку и с горки даст разную по величине нагрузку.
- Сопротивление партнера и самосопротивление. Первое достигается при выполнении упражнения в парах, второе — при самостоятельном выполнении упражнения с одновременным напряжением мышц-синергистов и мышц-антагонистов. Примером упражнения с увеличением самосопротивления могут быть прыжки в глубину.

- Скорость выполнения упражнения. Оптимальная скорость позволяет выполнять упражнение длительное время. Повышение скорости увеличивает нагрузку и приводит к уменьшению количества выполненных упражнений, но способствует воспитанию скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Чрезмерное уменьшение скорости выполнения отдельных упражнений приводит к увеличению нагрузки, но способствует выработке силы, тонкого мышечного чувства и, как следствие, совершенствует управление двигательной деятельностью. С этой целью, например, используют медленные приседания в хореографии.

- Время выполнения упражнения. Учитель дает задание выполнять бег в течение 5 мин. Скорость бега и дистанция регулируются учащимися. Повышение выносливости приводит к тому, что через несколько тренировок ученик пробежит за 5 мин большее расстояние.

- Продолжительность перерывов и изменений их характера перед последующим выполнением задания.

- Усложнение упражнения путем его соединения с другими действиями.

- Частичное изменение способа выполнения упражнения. Например, силовые упражнения можно облегчить незначительным махом.

- Темп выполнения упражнения. Повышение темпа до определенного предела усиливает влияние на организм, но чрезмерный темп приводит к нарушению структуры упражнения и отрицательно сказывается на обучении. Темп зависит от массы мышц, принимающих участие в движении. Так, сгибать и разгибать ноги в коленном суставе можно значительно чаще, чем в тазобедренном.

- Исходное положение. Если учащийся выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но каждый раз изменяет положение ног, поднимая их на гимнастическую скамейку, стул и т. д., то и нагрузка в этих попытках будет разной.

Следует помнить, что, регулируя нагрузку, учитель может брать на вооружение одновременно два-три приема. К примеру, изменять исходное положение можно с одновременным повышением темпа и применением отягощений.

3. Условия выполнения упражнений. Сюда относятся условия места занятий, методологические и материальные факторы.

Если выполнить одно и то же упражнение в разных условиях, то и воздействие его на организм будет разным. Нетрудно заметить, что влияние одних и тех же упражнений зависит от температуры и влажности воздуха, качества спортивного инвентаря, одежды, режима учебы и отдыха, желания занимающихся.

Учитывая названные факторы, учитель на занятиях может достигнуть положительного, оздоровительного эффекта, и, наоборот, игнорируя их, можно нанести вред развитию и здоровью ребенка.

Для физических упражнений характерна техника их выполнения.

Техника — это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Каждое действие можно выполнить разными способами. Называть техничным можно

только то исполнение, которое дает наилучший результат. Различают стандартную технику, отражающую рациональную основу упражнения, одинаковую для всех исполнителей, и индивидуальную, когда в пределах стандартной техники вносятся изменения в соответствии с типовыми особенностями конструкции и физической подготовленности отдельных групп лиц (типовая индивидуализация), или эти изменения учитывают личные особенности занимающихся (персональная индивидуализация) (Б. А. Ашмарин).

Постоянные требования к росту спортивных результатов, появление нового инвентаря и оборудования, научные исследования приводят к совершенствованию способов выполнения упражнений.

Методические рекомендации к практическому занятию по подготовке к семинарскому занятию

Подготовка к семинарскому занятию

Значительную роль в изучении методики физического воспитания выполняют семинарские занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, изучения действующего законодательства, ознакомления с учебной и научной литературой. Тем самым семинары способствуют получению студентами наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы, позволяют осуществлять со стороны преподавателя текущий контроль над успеваемостью обучающихся.

Приступая к подготовке темы семинарского занятия, обучающиеся должны, прежде всего, внимательно ознакомиться с его планом, а также учебной программой по данной теме. Учебная программа позволяет студентам наиболее качественно и правильно сформулировать краткий план ответа, помогает лучше сориентироваться при проработке вопроса, способствует структурированию знаний. Необходимо далее изучить соответствующие конспекты лекций и главы учебников, ознакомиться с дополнительной литературой и нормативными актами, рекомендованными к этому занятию. Предлагается к наиболее важным и сложным вопросам темы составлять конспекты ответов. Конспектирование некоторых нормативных актов и дополнительной литературы также способствует более плодотворному усвоению учебного материала. Обучающиеся должны готовить все вопросы соответствующего занятия и, кроме того, обязаны уметь давать определения основным категориям и понятиям конституционного права, предложенным для запоминания к каждой теме семинаров.

Отвечать на тот или иной вопрос учащимся рекомендуется наиболее полно и точно, при этом нужно уметь логически грамотно выражать и обосновывать свою точку зрения, свободно оперировать юридическими понятиями и категориями.

Семинарские занятия преподаватель может проводить в различных формах: обсуждение вопросов темы, выполнение письменных работ, заслушивание докладов по отдельным вопросам и их обсуждение на занятии.

Критерии оценивания практических занятий

Отметка «5» ставится, если студент:

творчески планирует выполнение работы;

самостоятельно и полностью использует знания программного материала;

правильно и аккуратно выполняет задание;

умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Если работа выполнена в заданное время, с соблюдением технологической последовательности, качественно и творчески.

Отметка «4» ставится, если студент:

правильно планирует выполнение работы;

самостоятельно использует знания программного материала;

в основном правильно и аккуратно выполняет задание;

умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Если работа выполнена в заданное время, с соблюдением технологической последовательности, при выполнении отдельных операций допущены небольшие отклонения;

общий вид отчёта аккуратный.

Отметка «3» ставится, если студент:

допускает ошибки при планировании выполнения работы;

не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала;

допускает ошибки и неаккуратно выполняет задание;

отчёт оформлен небрежно или не закончен в срок;

затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

Отметка «2» ставится, если студент:

не может правильно спланировать выполнение работы;

не может использовать знания программного материала;

допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание;

при выполнении операций допущены большие отклонения, отчёт оформлен небрежно и имеет незавершенный вид;

не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.