

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики физической культуры и педагогики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры»

образовательной программы по направлению подготовки
49.03.04 Спорт

по профилю подготовки—*Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании*

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель.

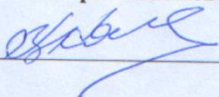
Форма обучения очная

Авторы-разработчики:

Копаев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,
Прянишникова Ольга Альфонсовна, кандидат биологических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и педагогики

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и педагогики
Копеев Валерий Павлович, кандидат педагогических наук, доцент

 (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виолетта Викторовна

 (подпись)

Рецензенты:

Кошкарев Леонид Тимофеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Карпенков Ю.П., председатель федерации велосипедного спорта Псковской области, мастер спорта, Заслуженный тренер РФ

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Разработчиками представлен на рецензирование фонд оценочных средств (ФОС), входящий в состав рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры», относящейся к обязательной части Блока 1 учебного плана. Он предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися запланированных результатов обучения. Соответствующий раздел включает в себя перечень компетенций, показатели и критерии их оценивания на этапе изучения дисциплины и в ходе промежуточной аттестации, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем сформированности, а также методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, содержащие конкретный перечень вопросов и заданий, находящихся в единстве с содержанием рабочей программы.

Как показал анализ, представленный ФОС позволяет обеспечить объективность оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры», заявленных в рабочей программе компетенций.

Заключение. На основании изучения фонда оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Теория и методика физической культуры» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании можно сделать заключение о его соответствии назначению и содержанию данной дисциплины и возможности использования в учебном процессе.

Рецензент:

**председатель федерации велосипедного
спорта Псковской области, мастер спорта,
Заслуженный тренер РФ**

19.11.2021



Ю.П. Карпенков

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04

Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Разработчиками представлен на рецензирование фонд оценочных средств (ФОС), входящий в состав рабочей программы учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, предназначенный для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляющий собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися запланированных результатов обучения. ФОС данной дисциплины включает в себя перечень компетенций, показателей и критериев их оценивания на этапе изучения дисциплины и в ходе промежуточной аттестации, индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности, соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем сформированности, а также методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

Как показал анализ, представленный ФОС, перечень вопросов и заданий, содержащихся в нем и находящихся в единстве с содержанием рабочей программы позволяют обеспечить объективность оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры».

На основании экспертной оценки ФОС дисциплины «Теория и методика физической культуры» образовательной программы по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки – Спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании можно сделать заключение о его соответствии назначению и возможности использования в учебном процессе.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



Л.Т. Кошкарев

Подпись Л.Т. Кошкарева удостоверяю.
Начальник отдела кадров
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



И.Г. Попланова

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	12
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3.1. Очная форма обучения.....	12
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	47
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	47
5.1.1. Очная форма обучения.....	47
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	62
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	63
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	66
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	66
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	67
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	67
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	68
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания	68
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения.....	73
6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	76
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	81
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	87
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	88
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	88
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)	88
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	88
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	89
7.3. Программное обеспечение	90
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	90
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	90
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	90
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	90
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	91

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине	91
9.1. Очная форма обучения	91
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	96
Контрольные работы для обучающихся.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	107
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья..	107
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	110
Тексты/конспекты лекций	110
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	248
Электронный образовательный ресурс	248

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

Компетенция	Код профессионального стандарта, код трудовой функции (при наличии) и наименование трудовой функции, соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических	A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом.	ОПК-1.1. Знает: - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; - <i>концептуальные¹ положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными</i>

¹ ЗУНы, выделенные курсивом, установлены профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», основаны на ОТФ, соответствующих профессиональной деятельности выпускников

и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.		<i>стандартами спортивной подготовки;</i> - <i>особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры;</i> - <i>цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;</i> - <i>цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> - <i>формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;</i> - <i>формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры и спорта, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; систему оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> - <i>возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии федеральными государственными образовательными стандартами;</i> - <i>возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных</i>
--	--	---

		<i>требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.</i> ОПК-1.2. Умеет: - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; - разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; - обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся; - реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; - реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; - анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров обучающихся, определять уровень мотивации обучающихся; - выявлять проблемы образовательного процесса и резервы улучшения его результативности; - применять средства и методы в
--	--	--

		соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; - применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся. ОПК-1.3.Имеет навыки и/или опыт деятельности: - применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; - планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; - осуществления образовательного процесса в предметной области
--	--	--

		<i>физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов;</i> <i>- осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.</i>
ОПК-2 Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	А/03.6Проведение занятий физической культурой и спортом.	ОПК-2.1. Знает: - методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; <i>анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта.</i> ОПК-2.2. Умеет: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. ОПК-2.3. Имеет навыки и/или опыт деятельности: - владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.
ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и		ОПК-12.1. Знает: - методики контроля и оценки физического развития, технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; ОПК-12.2. Умеет: - подбирать методы оценки физического развития, технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля; - <i>использовать и модифицировать системы показателей для контроля и</i>

обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.		оценки результативности образовательного процесса обучающихся; - анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; - оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; - контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся. ОПК-12.3.Имеет навыки и/или опыт деятельности: - применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической, тактической, интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся.
---	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части Блока 1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении на очной форме (3-4 семестры) Вид промежуточной аттестации: экзамен.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Не реализуются в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	108*	–	–	54	54	–	–	–	–
<i>В том числе:</i>									
<i>Лекции</i>	50	–	–	24	26	–	–	–	–
<i>Семинарские занятия</i>	42	–	–	22	20	–	–	–	–

<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>	16	–	–	8	8	–	–	–	–
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Лабораторные работы</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Промежуточная аттестация (экзамен)</i>		Экз.	–	–	Экз.	Экз.	–	–	–	–
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		108	–	–	54	54	–	–	–	–
<i>В том числе:</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Курсовая работа</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Расчётно-графические работы</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Рефераты</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		–	–	–	–	–	–	–	–	–
<i>Изучение теоретического материала</i>		64	–	–	32	32	–	–	–	–
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		28	–	–	14	14	–	–	–	–
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		16	–	–	8	8	–	–	–	–
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	216	–	–	108	108	–	–	–	–
	<i>зачетные единицы</i>	6	–	–	3	3	–	–	–	–

**Из 108 часов – 58 в активной и интерактивной формах.*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Введение в теорию физической культуры	6	6	–	–	6	18

2	Общие основы теории и методики физического воспитания	18	16	8	–	48	90
3	Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития	26	20	8	–	54	108
ИТОГО (в часах):		50	42	16	–	108	216

Конец аннотации

Темы и их краткое содержание

Раздел 1. Введение в теорию физической культуры

Тема 1.1. Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Общее представление о предмете, его значении в профессиональном образовании и профессиональной деятельности и месте в системе смежных научно-образовательных знаний. Тенденции формирования теории в системе знаний. Определение понятия (категории) «физическая культура». Соотношение понятий «культура» (общества, личности) и «физическая культура». Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру. Смежные и частично совпадающие понятия с понятием «физическая культура»: «физкультурная деятельность», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическая подготовка»; «физическая подготовленность», «физическое развитие», «спорт».

Методология и логика построения теоретического исследования. Комплексность исследовательской методологии. Современные общенаучные подходы. Методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования (библиографический поиск, опросные методы, наблюдение и экспериментальные методы, статистические и графические методы). Выявление проблемной ситуации, формулировка рабочей гипотезы. Результирующая разработка теоретических положений.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Роль предмета в профессиональном образовании и профессиональной деятельности физкультурных кадров, его место в системе смежных научно-образовательных знаний. Характеристика базовых понятий и их соотношений.

Методология и логика построения теоретического исследования. Современные общенаучные подходы. Методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования (библиографический поиск, опросные методы, наблюдение и экспериментальные методы, статистические и графические методы). Выявление проблемной ситуации, формулировка рабочей гипотезы. Результирующая разработка теоретических положений.

Самостоятельная работа (2 часа)

Соотношение общих основ теории и методики физической культуры, ее профилированных отраслей и частнопредметных специальных дисциплин. Основные конкретно-методологические установки в исследовании физической культуры: обнаружение закономерных связей физической культуры с другими явлениями социальной реальности и факторами естественной среды, между слагаемыми физической культуры, компонентами ее содержания и формами построения, процессами, развертывающимися в ходе ее функционирования и развития.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 1.2. Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Социальная природа физической культуры. Подходы к определению функций и форм физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры – функций источника физкультурного образования, оптимизации физического состояния и развития индивида, благотворного воздействия на его здоровье, обеспечения общей и прикладной физической подготовленности; спортивно-достиженческие, физкультурно-реабилитационные и физкультурно-рекреативные функции физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими общественными явлениями. Общекультурное значение физической культуры как средства трудового, нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, фактора социализации личности и социальной интеграции.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе, тенденции ее современного развития. Дифференциация физической культуры как тенденция ее исторического развития. Факторы, влияющие на функционирование и структурирование физической культуры. Особенности функционирования базовой физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры, оздоровительно-реабилитационной физической культуры, фоновых компонентов физической культуры. Соотношение видовых и процессуальных характеристик физической культуры.

Самостоятельная работа (2 часа)

Существенные функциональные свойства и связи физической культуры с другими общественными явлениями. Характеристика информационной, нормативной, эстетической функций физической культуры. Роль физической культуры как средства воздействия на нравственные качества и поведенческую этику личности. Физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции, установления и упорядочения интернациональных контактов.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тема 1.3. Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных,

научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе и перспективах совершенствования. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения. Воплощение в ней принципов всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Понятие о системе физической культуры как социальной конструкции, упорядочивающей физкультурную практику в обществе, ее исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, методических) и формах целостной организации в обществе и перспективах совершенствования. Стержневая роль системы физического воспитания в системе физической культуры и ее значения в рационализации физкультурного движения. Воплощение в ней принципов всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию индивида, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой общества, оздоровительной направленности.

Самостоятельная работа (2 часа)

Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных и методических, основах, государственных и общественных формах организации отечественной системы физической культуры.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания

Тема 2.1. Целенаправленность и основные стороны физического воспитания

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Физическое воспитание как процесс педагогически направленного функционирования физической культуры. Обучение двигательным действиям и воспитание (управление развитием) физических способностей – специфические стороны физического воспитания; их особенности, единство и органическая связь с другими сторонами целостного процесса воспитания. Сущность цели и основных задач, реализуемых в физическом воспитании в соответствии с общими установками социальной системы воспитания.

Объективная обусловленность цели и задач, реализуемых в физическом воспитании, общественными потребностями, закономерностями физического развития и социального формирования индивида, коренными социальными отношениями, господствующими в обществе. Направленность отечественной системы физического воспитания на достижение общей социальной цели - реализации возможностей всестороннего гармоничного развития человека и строительства гуманного общества. Специфические задачи по оптимизации физического развития, формированию специальных прикладных

знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков. Общепедагогические задачи по воспитанию личностных качеств, формированию сознания и поведения в соответствии с общими установками социальной системы воспитания.

Самостоятельная работа (4 часа)

Основные аспекты конкретизации задач в зависимости от возраста и профилированных направлений физического воспитания, закономерного порядка развертывания физического воспитания во времени, от половых и индивидуальных различий воспитуемых и их нормативное выражение в физическом воспитании. Формы количественной конкретизации задач.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.2. Средства и методы в физическом воспитании

Лекция № 1 (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Специфические средства физического воспитания. Физические упражнения как средство физического воспитания. Исходное определение, содержание и форма физического упражнения. Техника физического упражнения. Идентичность и отличие понятий «форма физического упражнения» и «техника физического упражнения». Модель и реальное воплощение техники физического упражнения. Отдельные и комплексные характеристики техники физических упражнений; общие правила их техничного выполнения. Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения. Особенности ближайшего следового эффекта упражнения. Кумуляция эффектов систематически воспроизводимых упражнений. Классификация физических упражнений.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Техника физического упражнения. Отдельные (пространственные, временные, динамические и др.) и комплексные (ритмические, качественные и др.) характеристики техники физических упражнений; общие правила их техничного выполнения. Ближайший, следовой, кумулятивный эффекты упражнения. Зависимость эффекта упражнения от режима, методов, условий его воспроизведения. Роль и типы интервалов отдыха в

процессе выполнения физических упражнений. Активный и пассивный отдых в ходе занятий физическими упражнениями, Обусловленность отдыха предшествующей нагрузкой и зависимость эффекта нагрузки от отдыха; зависимость уровня оперативного восстановления работоспособности после нагрузки от продолжительности и характера интервалов отдыха между нагрузками. Типы интервалов отдыха.

Самостоятельная работа (4 часа)

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Критерии техничного выполнения двигательного действия и способы оценки техники выполнения физических упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Лекция №2 (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения, их отличительные черты. Характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям подхода к формированию структуры разучиваемого действия, по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействия; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения; по особенностям сочетания данных признаков). Особенности методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий (методы упражнения в «круговой» тренировке и при «линейном» способе организации занятий).

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов в физическом воспитании. Возможности, предоставляемые ими и ограничения. Элементарные и полные (развернутые) формы игрового и соревновательного методов. Общепедагогические методы в физическом воспитании:

методы вербального (речевого) воздействия, методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения, обеспечения натуральной и опосредованной наглядности. Аппаратурно-методическое обеспечение процесса обучения и другие компоненты «искусственной управляющей среды», основанные на идее автоматизированного программирования и контроля двигательной деятельности непосредственно по ходу ее осуществления.

Самостоятельная работа (4 часа)

Исключительная роль слова в процессе физического воспитания. Многообразные форм, методов и функции речевого воздействия в процессе физического воспитания. Специфика применения словесных методов, используемых в ходе занятий физическими упражнениями.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания. Принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, неразрывной связи культурно-воспитательной деятельности с практической жизнью, потребностями общества и оздоровительной направленности как важнейшие наиболее общие принципы, направляющие физкультурное движение и функционирование системы физического воспитания в гуманном обществе. Необходимость руководствоваться в сфере физического воспитания общеметодическими принципами. Основные требования к реализации в физическом воспитании принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нем нагрузок с отдыхом; принципы постепенного наращивания развивающе-

тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики; принципы цикличности и возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Самостоятельная работа (4 часа)

Взаимосвязь общеметодических принципов и принципов, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания. Основные условия, от которых зависят особенности их реализации (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и другие).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.4. Основы обучения двигательным действиям

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Двигательные умения и навыки как результат обучения. Схема формирования двигательного действия. Направленное формирование ориентировочной основы действия. Двигательные умения и двигательный навык как последовательные ступени формирования двигательного действия. Характеристика двигательных умений и навыков. Закономерности формирования двигательных действий. Обучение двигательным действиям как процесс целесообразного управления формированием двигательных умений и навыков.

Основные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.

Предпосылки и дидактические основы построения процесса обучения двигательному действию. Подготовка к обучению действию, зависимость ее содержания и методики от особенностей действия и готовности обучаемого к его выполнению; пути обеспечения оптимальной готовности к разучиванию действия и доступности учебного материала.

Практическое занятие № 1 (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Этап начального разучивания. Задачи, решаемые на этапе начального разучивания двигательного действия. Особенности средств и методов его начального разучивания. Пути управления формированием ориентировочной основы нового двигательного действия, выделения опорных точек, актуализации мотивов и обеспечения адекватной установки на его разучивание. Пути первоначального практического освоения модели действия и облегчения его выполнения. Контроль и самоконтроль на этапе начального разучивания. Правила устранения ошибок. Оптимальная частота упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха в условиях начального становления двигательного умения и перестройки сформированного ранее неадекватного навыка. Условия использования режимов концентрированного и распределенного разучивания.

Этап углубленного разучивания. Задачи, решаемые на этапе углубленного разучивания двигательного действия. Особенности используемых для их решения средств и методов (основная тенденция изменения их состава по сравнению с первым этапом). Пути совершенствования ориентировочной основы действия. Усвоение ритма целостного двигательного действия как центральная проблема его углубленного разучивания. Соотношение на этом этапе методов, способствующих стабилизации и динамичности двигательных умений. Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути и условия, позволяющие исключить автоматизацию двигательных ошибок на этом этапе. Режим упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузок и отдыха, способствующее углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап результирующей отработки действия. Задачи, решаемые на этом этапе обучения. Особенности применяемых средств и методов совершенствования действия. Завершающая отработка ориентировочной основы действия и выработка установок, адекватных конечной цели обучения действию. Соотношение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения на этом этапе. Методические подходы, направленные на достижение необходимого диапазона целесообразной вариативности двигательного навыка.

Практическое занятие № 2 (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Целевые установки в обучении двигательным действиям. Конкретизация общих и постановка частных задач. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения. Проблема перестройки сформированного двигательного навыка и пути ее решения. Контроль и самоконтроль на этапе результирующей отработки действия.

Особенности образовательных задач, реализуемых в базовом физическом воспитании, профессионально-прикладной физической подготовке, спортивной тренировке. Неоднозначность задач, решаемых при обучении двигательным действиям различного типа и в различных условиях их формирования.

Самостоятельная работа (4 часа)

Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Принцип направленного сопряжения воздействий (одновременно на совершенствование техники и развитие физических качеств) как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения. Пути обеспечения необходимой надежности (помехоустойчивости) сформированного двигательного навыка применительно к условиям его практического использования. Целесообразные частота упражнений, величины интервалов отдыха и общий режим занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование сформированного двигательного навыка или сохранить его на достигнутом уровне. Правила нормирования этих параметров в различных ситуациях, типичных для завершающего этапа обучения.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.5. Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Определение понятия «двигательно-координационные способности». Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений. Двигательно-координационные способности как способность целесообразно координировать движения и перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей. Общие и частные критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки данного комплекса способностей. Средства и основы методики воспитания координационных способностей.

Практическое занятие (2 часа).

Отличительные признаки упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания двигательно-координационных способностей. Обеспечение регулярного пополнения и обновления двигательного опыта, систематического преодоления возрастающих координационных трудностей как главные линии в воспитании двигательно-координационных способностей. Основные методы и подходы, типичные для методики их воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, предъявляющих повышенные требования к двигательно-координационным способностям, порядок включения таких упражнений в систему занятий на различных этапах физического воспитания.

Самостоятельная работа (4 часа).

Частные задачи по совершенствованию чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач. Методы и методические приемы, избирательно направленные на повышение степени точности пространственных

восприятий и параметров движений (включающие, в частности, выполнение заданий на точность воспроизведения эталонных параметров движений и на точность отклонения от них, контрастных и сближаемых заданий).

Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Частные задачи по преодолению координационной и тонической напряженности (гипермиотонии). Базовая школа упражнений в расслаблении; специальные методические приемы, дополнительные факторы и условия преодоления нерациональной мышечной напряженности в процессе физического воспитания.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.6. Воспитание силовых и скоростных способностей

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Воспитание собственно силовых способностей. Определение понятия «собственно силовые способности». Показатели и факторы силовых способностей. Виды силовых и некоторых комплексных способностей. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания

Задачи воспитания силовых способностей и их конкретизация применительно к периодам возрастного развития, этапам физического воспитания и другим условиям их реализации. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Средства и определяющие черты методики воспитания собственно силовых способностей. Основные направления в методике воспитания собственно силовых способностей; методы экстенсивного воздействия (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений) и методы интенсивного воздействия (использование динамических, изометрических, комбинированных режимов, мышечных напряжений, связанных с максимальной мобилизацией собственно силовых возможностей); условия, определяющие их выбор и применение. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей.

Воспитание скоростных способностей. Определение понятия «скоростные способности». Виды и показатели скоростных способностей, задачи по их воспитанию.

Дифференцированный характер способностей, определяющих временные параметры двигательных реакций и скорость движений. Современные представления о факторах, лежащих в основе способности к экстренным двигательным реакциям и двигательной быстроты как способности, которая в единстве с другими двигательными способностями в решающей мере лимитирует скоростные характеристики движений. Критерии и способы оценки этих скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания. Особенности средств и методики воспитания способности к экстренным двигательным реакциям (в частности, реакциям на движущийся объект и реакциям с выбором). Особенности средств и методики воспитания двигательной быстроты как способности, лимитирующей скоростные характеристики движений. Особенности собственно скоростных упражнений, их формы, разновидности. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростных способностей

Практическое занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Воспитание скоростно-силовых способностей. Определение понятия «скоростно-силовые способности». Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений различного типа. Характеристика упражнений «ударно-реактивного воздействия». Особенности нормирования нагрузок в упражнениях скоростно-силового характера. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей.

Единство силовых и скоростных способностей, особенности их соотношения в видах двигательных действий, требующих совместных высоких проявлений данных способностей. Современные представления об особенностях сочетания факторов, лежащих в основе скоростно-силовых способностей. Критерии и способы их оценки в физическом воспитании.

Задачи, решаемые на различных этапах воспитания скоростно-силовых способностей в зависимости от профилирующих направлений и ситуаций, типичных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания скоростно-силовых способностей.

Самостоятельная работа (4 часа)

Основные методы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений, предупреждения и преодоления скоростного барьера. Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Тренажерные устройства, используемые в воспитании скоростно-силовых способностей.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.7. Воспитание выносливости и направленное воздействие на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Определение понятия «выносливость». Показатели и факторы выносливости. Многообразие форм проявления выносливости. Типы выносливости, проявляемой в двигательной деятельности (общая и специальная выносливость). Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании. Задачи, решаемые в основных аспектах воспитания выносливости; их особенности, зависящие от профилированных направлений и ситуаций, характерных для физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие выносливости разного типа.

Средства воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Основы методики воспитания выносливости. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления выносливости в избранном виде деятельности (методы круговой тренировки, интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т.д.).

Воспитание осанки. Значение нормальной осанки. Внешние признаки и критерии нормальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины ее нарушений, поддающихся исправлению средствами физического воспитания. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях на осанку в период ее становления, сочетания их с упражнениями направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата, и другими упражнениями.

Воспитание гибкости. Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании. Морфофункциональные свойства и другие факторы, лежащие в основе гибкости и ее определяющие. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений на гибкость, их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению растягивающего эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости и сохранения достигнутого уровня ее развития.

Семинарское занятие № 1 (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Методика воспитания выносливости. Отличительные черты упражнений, используемых в качестве основных средств воспитания выносливости различного типа. Методические подходы, характеризующиеся преимущественно избирательным и целостным воздействием на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного

воздействия на аэробные и анаэробные возможности организма и другие факторы выносливости. Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих проявления выносливости в избранном виде деятельности (методы круговой тренировки, интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т.д.).

Особенности методики воспитания общей выносливости. Проблема обеспечения возможно широкого диапазона переноса выносливости. Правила выбора и применения средств воспитания выносливости в аспекте базового физического воспитания, общей физической подготовки. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости (силовой, скоростной, координационной, смешанного типа) в условиях специализации в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).

Семинарское занятие № 2 (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Воспитание осанки. Значение нормальной осанки. Внешние признаки и критерии нормальной осанки; факторы, определяющие ее. Причины ее нарушений, поддающихся исправлению средствами физического воспитания. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания по обеспечению формирования, предупреждению и исправлению нарушений осанки. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Элементарные, основные и специально корригирующие формы упражнений на осанку. Методические особенности использования их на начальных и последующих этапах многолетнего процесса физического воспитания. Правила нормирования нагрузок в упражнениях на осанку в период ее становления, сочетания их с упражнениями направленными на всестороннее укрепление опорно-двигательного аппарата, и другими упражнениями. Общие условия профилактики нарушения и оптимизации осанки в физическом воспитании.

Воспитание гибкости. Гибкость как объект направленного воздействия в физическом воспитании. Морфофункциональные свойства и другие факторы, лежащие в основе гибкости и ее определяющие. Критерии и способы оценки гибкости, используемые в физическом воспитании. Особенности задач по оптимизации развития гибкости, решаемых на различных этапах и в рамках профилированных направлений в физическом воспитании. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Средства и особенности методики направленного воздействия на развитие гибкости в процессе физического воспитания. Отличительные черты упражнений на гибкость, их разновидности (активные, пассивные, комбинированные; динамические и статические). Методические подходы, приемы и условия, способствующие увеличению растягивающего эффекта упражнений. Правила нормирования нагрузок в упражнениях, стимулирующих развитие гибкости, и в упражнениях, направленных на сохранение достигнутого уровня ее развития. Правила включения их в систему занятий и комплексирования с упражнениями иного характера.

Самостоятельная работа (4 часа)

Регулирование мышечной и пассивной массы тела. Представления о диапазоне оправданных изменений веса тела, соотношения мышечной и жировой массы и объемов телесных структур под влиянием направленных воздействий на различных этапах возрастного развития организма; критерии нормального веса и пропорциональности телесных объемов, учитываемые в физическом воспитании.

Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы. Правила нормирования нагрузок, комплексирования с другими упражнениями и эффективного использования в общей системе занятий при необходимости вызвать массивированную гипертрофию мышц.

Предпочтительные виды и режимы использования упражнений для устранения избыточной массы тела. Зависимость жиरोустраняющего эффекта упражнений от их энергетических и других характеристик. Эффективные режимы использования упражнений для уменьшения жировой массы тела. Гигиенические и другие условия,

способствующие повышению эффективности упражнений как факторов нормализации веса тела (рационализация питания, регулярное использование сауны и т.д.).

Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения высокогорья, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости). Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.8. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Решающие факторы направленного формирования личности в процессе физического воспитания. Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий. Естественные закономерности взаимосвязи физического и духовного развития человека как объективная основа соединения физического воспитания с другими сторонами воспитания. Противоречия в характере воздействия физкультурной, в частности, спортивной практики на формирование личности. Нравственная система воспитания как определяющее начало целесообразного сочетания всех сторон воспитания в интересах формирования человека, гармонически воплощающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физкультурный коллектив как фактор воспитания. Воспитывающая роль малых групп и коллективных отношений, складывающихся в процессе физического воспитания. Основные пути и условия, используемые специалистом физического воспитания для формирования межличностных отношений, создания коллектива и мобилизации его силы в целях воспитания. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания (связь с нравственным и трудовым воспитанием, с интеллектуальным и эстетическим воспитанием и другими видами воспитания).

Самостоятельная работа (4 часа)

Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания. Личностные качества и собственно воспитательные функции специалиста (педагога, преподавателя, тренера) как ведущий фактор направленного формирования личности, воспитываемого в процессе физического воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и его профессиональной подготовленности в аспекте собственно воспитательных задач.

Воспитательная активность воспитываемого как фактор формирования личности (самовоспитание). Трансформация воспитательных воздействий в самовоспитание как необходимое условие эффективности любого педагогического процесса. Основные средства, пути и формы самовоспитания в процессе физического воспитания.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Роль физического воспитания в формировании волевых черт характера; задачи воспитания воли, осуществляемые в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.9. Формы построения занятий в физическом воспитании

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Разнообразие и общие черты форм построения занятий. Понятие о форме и содержании занятия как целостного звена физического воспитания. Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Общие черты структуры различных форм занятий в физическом воспитании. Закономерности динамики оперативной работоспособности как одна из основ структуры занятия. Физиологические и психологические аспекты динамики работоспособности. Критерии и способы обобщенной оценки динамики оперативной работоспособности в рамках целостного занятия физическими упражнениями. Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий. Основные признаки, характеризующие урочные формы занятий. Логика и методика построения урока.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Признаки урочных форм занятий. Логика и методика построения урока (занятия урочного типа). Правила нормирования и регулирования нагрузки в урочных занятиях. Основные предпосылки качественного проведения урока. Характеристика подготовительной, основной и заключительной частей урока.

Многообразие неурочных форм. Характеристика малых форм занятий, их типичные признаки, направленность и возможности. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера. Необходимые предпосылки рациональной организации занятий неурочного типа и условия, при соблюдении которых они становятся органическими звеньями целостного процесса физического воспитания.

Самостоятельная работа (6 часов)

Классификация уроков (занятий урочного типа). Содержание занятий урочного типа. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организация деятельности занимающихся на уроке (круговой способ; фронтальный; групповой и индивидуальный способы). Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока.

Классификация занятий неурочного типа. Отличительные особенности содержания занятий неурочного типа. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании (в рамках общего обязательного курса физического воспитания, в самостоятельном движении, не имеющем спортивной ориентации, в регулярной спортивной деятельности).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.10. Планирование и контроль в физическом воспитании

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Планирование. Неразрывная связь планирования и контроля в физическом воспитании. Планирование как предвидение реального хода процесса физического воспитания. Основные аспекты планирования: планирование результирующих показателей, материала занятий и параметров, связанных с ними нагрузок, методических подходов и общего порядка построения процесса физического воспитания. Временные

масштабы планирования: перспективное, этапное, краткосрочное планирование. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях как объективная основа планирования. Значение профессионального опыта и всестороннего учета реальных условий работы для полноценного планирования. Проблема оптимального планирования (прогнозирования, программирования, моделирования) физического воспитания; современные и перспективные подходы в ее решении. Основные операции планирования; их последовательность, условия осуществления и особенности в различных условиях. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Основные слагаемые и аспекты педагогического контроля. Направленность контроля на получение исходных данных, необходимых для планирования и рационального построения занятий, данных о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе физического воспитания, данных о физическом и психическом состоянии занимающихся, о ближайших, следовых, кумулятивных эффектах занятий и общей динамике воспитательно-образовательных результатов физического воспитания.

Назначение оперативно-текущего контроля, основные показатели, учитываемые по ходу занятия и в интервалах между занятиями. Их критерии, методы и приемы регистрации и анализа. Инструментально-аппаратурные средства оперативно-текущего контроля. Формы учета при оперативно-текущем контроле.

Назначение циклового и этапного контроля, основные операции, диагностика кумулятивных изменений в состоянии занимающихся, долговременных сдвигов в уровне их тренированности и подготовленности в целом, методы их регистрации и оценки. Методика учета и анализа нагрузок и других характеристик процесса физического воспитания, подлежащих цикловому и этапному контролю. Сравнительный анализ динамики нагрузок и результативно-тестовых показателей как один из основных методов этапного контроля. Оптимальная периодичность циклового и этапного контроля; условия, влияющие на его содержание и периодичность. Формы учета при цикловом и этапном контроле.

Самостоятельная работа (6 часов)

Особенности форм и способов перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Анализ форм годового, этапного и оперативно-текущего планирования, применяемых в практике физического воспитания.

Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Целей и задач тренировочного процесса, целей и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора, методик спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной

подготовки и в спортивную команду; методик контроля и оценки физического развития, физической и интегральной подготовленности.

Умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки. Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития. Выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, подбирать методы оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности, интерпретировать результаты контроля.

Навыков и/или опыта деятельности – использования технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической и интегральной подготовленности. Технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Раздел 3. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития

Тема 3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Дошкольный возраст как ключевой период формирования личности и физического развития человека. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к школе; критерии реализации задач. Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС) как совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Отличительная особенность ФГОС дошкольного образования от иных образовательных стандартов.

Семинарское занятие (2 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Дошкольный возраст как ключевой период формирования личности и физического развития человека. Возрастная периодизация. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды жизни, потребностями подготовки к школе; критерии реализации задач. Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах. Характеристика направленности, типичного состава средств и определяющих черт методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах. Методические основы направленного использования факторов физической культуры в условиях семейного быта дошкольников. Применяемые технологии построения образовательного процесса. Подходы к планированию мероприятий активного отдыха дошкольников.

Самостоятельная работа (4 часа)

Планирование мероприятий активного отдыха детей дошкольного возраста в режиме учебного и вне учебного времени: составление комплекса упражнений для проведения физкультурной минутки; разработка рекомендаций по двигательному режиму детей подготовительной к школе группы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и

методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры;

умений – обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

Тема (подраздел) 3.2. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста

3.2.1. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Социально-педагогическое значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Цель, задачи и направленность физической культуры детей и молодежи школьного возраста. Нормативные критерии физического воспитания школьников. Программное содержание физического воспитания, тенденции его совершенствования. Роль федерального государственного стандарта по физической культуре в регламентации процесса физического воспитания учащихся, его краткая характеристика.

Семинарское занятие (2 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Социально-педагогическое значение, цель, задачи и направленность физической культуры детей и молодежи школьного возраста. Нормативные критерии физического воспитания школьников. Программное содержание физического воспитания как основа планирования педагогического процесса, тенденции его совершенствования. Определяющие черты методики физического воспитания детей и молодежи школьного возраста (обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, обусловленные особенностями содержания физического образования и закономерностями возрастного физического развития детей и молодежи школьного возраста).

Самостоятельная работа (4 часа)

Содержание Федерального государственного стандарта по физической культуре (ФГОС) и его отличительные особенности, сопоставление с предшествующим стандартом

(ГОС). Федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта;

умений – разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

3.2.2. Методика построения и проведения уроков физической культуры

Лекция (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Роль и значение уроков физической культуры в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ (обоснование). Типология, содержание и структура уроков физической культуры. Требования к урокам и элементы руководящей деятельности учителя.

Семинарское занятие (2 часа) (в виде развёрнутой беседы по плану)

Роль и место урока в системе физического воспитания школьников. Типы школьных уроков и особенности их структуры и содержания. Организационное обеспечение уроков (материально-технические условия, размещение и перемещение учащихся, общая организация занимающихся, организация работы групповодов, организация лиц,

присутствующих на занятии, правила безопасности при проведении уроков). Нормирование нагрузок в школьном уроке. Подбор контрольных упражнений для оценки параметров физической подготовленности. Определение критериев оценки техники упражнений. Подготовка педагога к проведению урока. Предпосылки планирования физического воспитания. Особенности содержания урока физической культуры в различных медицинских группах.

Самостоятельная работа (4 часа)

Современный урок физической культуры: требования, проблемы реализации, пути совершенствования.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры;

умений – разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

3.2.3. Система планирования физического воспитания в школе

Лекция (4 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Специфика планирования физического воспитания в общеобразовательной школе. Порядок определения и конкретизации учебно-воспитательных задач (образовательных, воспитательных, физического развития). Виды и формы документов планирования физического воспитания. Основы многолетнего планирования. Методика разработки годовых, четвертных планов (планов на триместр, модуль), конспектов уроков.

Практические занятия – 4 часа, (в форме групповой дискуссии, выполнения практических разработок в области планирования)

Суть групповой дискуссии – как с позиций современных требований, определенных ФГОС, рационально проектировать образовательный процесс в годичном цикле, этапном и оперативном форматах? Каких концептуальных подходов, ориентиров и алгоритмов следует придерживаться при разработке рабочих программ, многолетних планов их реализации, годовых планов и других документов планирования? Почему планирование всегда носит вероятностный характер и чем это обусловлено.

Практические занятия № 1 (2 часа)

Предпосылки к планированию (общие отправные установки и положения, конкретно-предпосылочные данные). Порядок определения и конкретизации учебно-воспитательных задач. Разработка задач на материале базовых видов спорта, с опорой на смежные дисциплины. Формы документов планирования, подходы к их заполнению. Анализ образцов, содержащихся в примерных программах по предмету «Физическая культура» (авторских), в учебных пособиях.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Технология разработки документов планирования физического воспитания школьников (многолетних на образовательную ступень, годовых планов, четвертных, конспектов уроков) на основе стандартов второго поколения, примерных программ (ход занятия описан в приложении 4).

Самостоятельная работа (8 часов)

Разработка четвертного плана (плана на триместр, модуль) и план-конспекта урока по конкретным данным (проектные задания). Защита проектов. Подготовка к контрольной работе № 1.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры;

умений – разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной

образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

3.2.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры

Лекция (2 часа)(лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Значение и функции оценочной деятельности учителя физической культуры, типичные недостатки. Основные понятия, используемые в процессе оценочной деятельности. Свод правил объективного оценивания школьников. Система проверки успеваемости учащихся на уроках физической культуры. Проблемы объективного оценивания школьников. Планирование оценивания школьников при проектировании урока. Учет нормативных требований ВФСК «ГТО» при оценивании учащихся.

Самостоятельная работа (4 часа)

Формы текущей проверки и оценивания учащихся в процессе обучения двигательному действию, развития двигательных качеств и освоения теоретического материала. Критерии и правила оценки успеваемости. Обобщение литературных данных по проблемам оценивания обучающихся.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок;цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

умений – реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования;обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных

образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

3.2.5. Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения

Лекция (4 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Назначение и организация педагогического контроля в школе; разновидности контроля, требования к его осуществлению.

Методика проведения педагогических наблюдений, хронометражных исследований, пульсометрии и тестирования. Анализ данных педагогического контроля, выводы и оценка эффективности проведения уроков. Взаимосвязь видов педагогического контроля, связь с планированием физического воспитания.

Практические занятия – 4 часа, (в форме групповой дискуссии, выполнения практических разработок в области педагогического контроля)

Суть групповой дискуссии – как с позиций современных требований, определенных ФГОС, осуществлять педагогический контроль над учебным процессом в общеобразовательной школе? Каких концептуальных подходов, ориентиров и алгоритмов следует придерживаться при проведении педагогического контроля и анализе получаемых данных? Почему не совпадают оценки качества проведенных уроков у отдельных специалистов? Ход практических занятий описан в приложении № 4.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Овладение алгоритмом проведения полного педагогического наблюдения за уроками физической культуры, технологией оформления протокола и методикой разбора (анализа) урока.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Освоение технологии проведения хронометражного исследования на уроках физической культуры, оформления протокола, приобретение опыта интерпретации конкретных данных, полученных в ходе заполнения протокола хронометражного исследования, построения диаграммы плотности урока и написания выводов и рекомендаций относительно эффективности затрат времени на уроке.

Основы технологии проведения пульсометрии, приобретение опыта интерпретации конкретных данных, полученных в ходе заполнения протокола пульсометрии, написания выводов и рекомендаций относительно эффективности нормирования физической нагрузки.

Самостоятельная работа (4 часа)

Педагогический мониторинг физической подготовленности школьников: назначение, нормативные ориентиры (нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта (оздоровительно-спортивный этап), тесты президентских испытаний, требования программ предпрофессионального образования). Система учета показателей физической подготовленности, физкультурный самоконтроль.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального

государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;

умений – реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности образовательного процесса обучающихся; анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности образовательного процесса в предметной области физической культуры и спорта; оценивать результативность образовательного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в образовательный процесс; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки обучающихся;

навыков и/или опыта деятельности – осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической, физической, тактической, интегральной подготовленности обучающихся.

3.2.6. Внеклассные формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Методика планирования внеклассной работы по физическому воспитанию. Определение цели, задач, средств, параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей в режиме учебного и вне учебного времени. Организационно-методические основы проведения мероприятий в режиме учебного дня: (вводная гимнастика, физкультминутки, физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен). Задачи и содержание факультативных занятий по физкультуре. Основы методики внеклассных секционных занятий по общей физической и начальной спортивной подготовке в школе. Методические условия рациональной организации занятий по физической подготовке, проводимых в связи с массовыми соревнованиями, смотрами, конкурсами и другими формами воспитательной работы в школе. Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся.

Самостоятельная работа (6 часов)

Взаимосвязь внеклассных и урочных форм физического воспитания школьников. Подготовка комплекса вводной гимнастики, физкультурной минутки и сценария мероприятия во время большой оздоровительной перемены. Оценка эффективности проведенных мероприятий.

Составление плана набора (отбора) в школьную секцию спортивной и оздоровительной направленности, выявление наиболее перспективных обучающихся в ходе уроков физической культуры и тренировочных занятий для их дальнейшего спортивного совершенствования.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; концептуальных положений и требований к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

умений – реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных

государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки.

3.2.7. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Основные научно-методические требования по направленному использованию факторов физической культуры в режиме повседневной жизни детей и молодежи школьного возраста (в условиях семьи, по месту жительства), в дни отдыха и в каникулярное время (в том числе в физкультурно-оздоровительных лагерях, детско-молодежных внешкольных организациях и учреждениях) в целях воспитания, оздоровления, организации полезного досуга. Специфика планирования физического воспитания в различных внешкольных организациях.

Научно-методические основы занятий спортом в школьном возрасте. Особенности задач, содержания и построения углубленной спортивной подготовки как одной из наиболее действенных форм физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Единство базового курса физического воспитания и спортивных занятий. Спортивный отбор и спортивная ориентация, особенности планирования и методического обеспечения. Проблемы ранней (своевременной) спортивной специализации и спортивной ориентации. Представление о системе подготовки спортивного резерва. Специфика подготовки юных спортсменов, направленной (в перспективе) на высшие достижения. Основные ориентиры для планирования содержания тренировочного процесса (на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся).

Самостоятельная работа (4 часа)

Разработка плана набора в спортивную секцию, группу ОФП. Составление плана физкультурно-спортивной работы на смену в летнем оздоровительном лагере.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта; концептуальных положений и требований к организации: образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; цели и задач учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемых федеральными

государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

умений – реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; применять технологии планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

навыков и/или опыта деятельности – осуществления образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

3.3. Особенности обязательного курса физического воспитания в системе среднего профессионального образования

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Организация образовательного процесса по физической культуре в системе среднего профессионального образования. Особенности ФГОС и программы физического воспитания в средних профессиональных учебных заведений. Целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. Методические и технологические подходы, структура построения занятий. Документы планирования образовательного процесса. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся как фактор профессионального образования. Дополнительные формы направленного использования средств физической культуры в режиме учебного года, в период производственной практики и в системе общей организации воспитательного процесса. Методики спортивной ориентации и спортивного отбора для углубленных занятий спортом.

Самостоятельная работа (4 часа)

Составление комплексов производственной гимнастики; планирование мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки;

специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

умений – реализовывать рабочую программу учителя физической культуры с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по образовательной программе общего образования; обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучающихся; применять средства и методы в соответствии с задачами общего образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся; разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов; планирования образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

3.4. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи

Лекция (4 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Физическое воспитание как предмет высшей школы (задачи, основные направления физического воспитания: гигиеническое, общеобразовательное, спортивное, профессионально-прикладное). Требования ФГОС к преподаванию физической культуры в высших учебных заведениях, профессиональных стандартов по соответствующему виду профессиональной деятельности. Общая организация и формы физического воспитания студенческой молодежи. Комплектование учебных групп и отделений для проведения занятий по физическому воспитанию. Определяющие черты методики и общего

построения занятий в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Физическое воспитание как предмет высшей школы (задачи, основные направления физического воспитания: гигиеническое, общеобразовательное, спортивное, профессионально-прикладное). Целевые результаты и параметры применяемых нагрузок в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Методические и технологические подходы к построению занятий в рамках обязательного курса физического воспитания. Формы и способы планирования образовательного процесса в вузах. Общая организация и формы физического воспитания студенческой молодежи. Физическая культура как фактор оптимизации студенческого быта и оздоровления в каникулярное время. Самодеятельное физкультурно-спортивное движение студенчества (методические аспекты). Особенности занятий спортом, направленных к высшим достижениям в период вузовского образования. Реализация требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта в ходе тренировочного процесса. Методики спортивной ориентации и спортивного отбора для углубленных занятий спортом.

Самостоятельная работа (6 часов)

Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в высших учебных заведениях. Основные должностные обязанности профессорско-преподавательского состава. Разработка плана физического воспитания (1 семестр обучения, на примере педагогического вуза). Планирование спортивной подготовки и мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; цели и задач образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемых федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования; форм, методов и средств обучения в предметной области физической культуры, современных образовательных технологий, методических закономерностей их выбора; связи между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы, в том числе ее связь с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки; возрастных характеристик обучающихся и специфических особенностей образовательного процесса в предметной области физической культуры в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; особенностей планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;

умений – обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых; разрабатывать основную образовательную программу в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

навыков и/или опыта деятельности – планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры, направленного на реализацию основной образовательной программы в организации, осуществляющей образовательную

деятельность, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; осуществления образовательного процесса в предметной области физической культуры в образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов.

3.5. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся

Лекция №1 (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Физическая культура в системе рациональной организации труда (производственная физическая культура). Физическая культура как непосредственный фактор повышения производительности труда. Научные основы внедрения физической культуры в организацию труда. Производственная физическая культура как специфическая часть физической культуры трудящихся. Виды производственной физической культуры и их характеристика.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Место и особенности применения различных форм физической культуры в системе рациональной организации труда. Физическая культура в рамках трудового процесса (представление о динамике профессиональной работоспособности и факторах, ее определяющих; типичные методы оценки профессиональной работоспособности; управление динамикой профессиональной работоспособности в течение рабочего дня с помощью факторов физической культуры). Характеристика основных форм производственной гимнастики. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда (подходы к нормированию физкультурно-оздоровительных нагрузок; краткая характеристика факторов физической культуры, применяемых во время обеденного перерыва и в послерабочее время). Связи производственной и смежных форм физической культуры (требования научной организации труда как лимитирующий фактор выбора средств и применения физкультурно-спортивных нагрузок вне производства).

Самостоятельная работа (4 часа)

Составления комплексов физкультурной паузы для четырех групп видов труда, определение параметров нагрузок. Подготовка к контрольной работе № 2.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; типичных методов оценки профессиональной работоспособности; управления динамикой профессиональной работоспособности в течение рабочего дня с помощью факторов физической культуры;

умений – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.

навыков и/или опыта деятельности – планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

Лекция № 2 (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Применение повседневно-бытовых и рекреативно-оздоровительных форм использования факторов физической культуры в период активной трудовой деятельности. Физическая культура как фактор оптимизации домашнего быта трудящихся (направленность, основные средства, формы и методические особенности занятий). Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры (направленность, отличительные особенности применения). Подходы к нормированию общей двигательной и физкультурно-спортивной активности трудящихся в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления; методические условия

полноценной организации здорового отдыха и содержательного развлечения. Система научной организации труда как один из каналов внедрения физической культуры в повседневную жизнь трудящихся.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Характеристика повседневно-бытовых и рекреативно-оздоровительных форм использования факторов физической культуры в период активной трудовой деятельности. Физическая культура как фактор оптимизации домашнего быта трудящихся (направленность, основные средства, формы и методические особенности занятий). Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры (направленность, отличительные особенности применения). Подходы к нормированию общей двигательной и физкультурно-спортивной активности трудящихся в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления; методические условия полноценной организации здорового отдыха и содержательного развлечения. Система научной организации труда как один из каналов внедрения физической культуры в повседневную жизнь трудящихся. Спортивная работа в физкультурно-спортивной организации. Специфика задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста в период активной трудовой деятельности. Методика организации и проведения спортивных соревнований среди трудящихся в системе производственной физической культуры. Проведение набора в группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации в трудовом коллективе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; типичных методов оценки профессиональной работоспособности; управления динамикой профессиональной работоспособности в течение рабочего дня с помощью факторов физической культуры;

умений – контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов; подбирать методы оценки физического развития, технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля;

навыков и/или опыта деятельности – применения технологий планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

3.6. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

Лекция №1 (2 часа) (лекция-визуализация, программа PowerPoint, создание образов)

Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путем направленного применения ее факторов. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования нагрузок. Методические основы построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль.

Семинарское занятие (2 часа), (в виде развёрнутой беседы по плану)

Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры; научные данные о возможностях влияния на инволюционные процессы путем направленного применения ее факторов.

Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Характеристика физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма, принципы их выбора и нормирования нагрузок. Методические основы построения системы занятий. Критерии их эффективности и контроль.

Самостоятельная работа (2 часа)

Определение цели, задач, подбор средств и установление параметров нагрузок при планировании активного отдыха людей пожилого и старшего возраста. Составление комплексов упражнений, на развитие координационных способностей и гибкости занимающихся.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – положений теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, физиологической характеристики нагрузки; специфики, масштабов и предметных аспектов планирования, его объективных и субъективных предпосылок; основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности;

умений – контролировать и корректировать (при необходимости) величину применяемой физической нагрузки.

навыков и/или опыта деятельности – применения методик контроля с использованием методов оценки физического развития, технической и физической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры		6
	Тема 1.1. Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Соотношение общих основ теории и методики физической культуры, ее профилированных отраслей и частнопредметных специальных дисциплин. Основные конкретно-методологические установки в исследовании физической культуры. <i>Подготовка к контрольной работе № 1.</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз.	2

		пользователей. 2. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
Тема 1.2. Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Существенные функциональные свойства и связи физической культуры с другими общественными явлениями. Характеристика информационной, нормативной, эстетической функций физической культуры. Роль физической культуры как средства воздействия на нравственные качества и поведенческую этику личности. Физическая культура как фактор социализации личности и социальной интеграции, установления и упрочения интернациональных контактов. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2	
Тема 1.3. Системнообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Отечественная система физической культуры как исторически прогрессивное явление; особенности ее становления. Общее представление о научно-прикладных, программно-нормативных и методических, основах. Государственных и общественных		

		формах организации отечественной системы физической культуры. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания		48
	Тема 2.1.Целенаправленность и основные стороны физического воспитания.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Основные аспекты конкретизации задач в зависимости от возраста и профилированных направлений физического воспитания. Основные аспекты конкретизации задач в зависимости от порядка развертывания физического воспитания во времени. Основные аспекты конкретизации задач в зависимости от половых и индивидуальных различий воспитуемых и их нормативное выражение в физическом воспитании. Формы количественной конкретизации задач. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва:	4

		Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	2.2. Средства и методы в физическом воспитании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки. Обобщенные количественно-качественные критерии нагрузки. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании. Критерии техничного выполнения двигательного действия. Способы оценки техники выполнения физических упражнений. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	8
	Тема 2.3.Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Взаимосвязь общеметодических принципов и принципов, выражающих специфические закономерности построения физического воспитания. Основные условия, от которых зависят особенности реализации принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности занимающихся и другие). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. –	4

		URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
Тема 2.4.Основы обучения двигательным действиям.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Последовательность этапов в процессе обучения двигательному действию, их соотношение со стадиями формирования двигательного навыка. Принцип направленного сопряжения воздействий как одно из центральных положений методики результирующего этапа обучения. Пути обеспечения необходимой надежности сформированного двигательного навыка применительно к условиям его практического использования. Правила нормирования параметров нагрузки в различных ситуациях, типичных для завершающего этапа обучения. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	4	
Тема 2.5.Воспитание двигательнo-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Частные задачи по совершенствованию чувства пространства и пространственной точности движений; адекватные средства решения этих задач.	4	

способностей.	Методы и методические приемы, избирательно направленные на повышение степени точности пространственных восприятий параметров движений. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению. Частные задачи по преодолению координационной и тонической напряженности (гипермиотонии). Базовая школа упражнений в расслаблении; специальные методические приемы, дополнительные факторы и условия преодоления нерациональной мышечной напряженности в процессе физического воспитания. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. И доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
Тема 2.6.Воспитание силовых и скоростных способностей.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Основные методы, приемы и технические средства, используемые в процессе воспитания быстроты для превышения привычной скорости движений. Предупреждение и преодоление скоростного барьера. Правила нормирования нагрузок и отдыха в системе упражнений, направленных на увеличение скорости и темпа движений. Тренажерные устройства, используемые в воспитании скоростно-силовых способностей. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз.	4

		пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
Тема 2.7.Воспитание выносливости и направленное воздействие на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Дополнительные средства воспитания выносливости. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений и подходов в многолетнем процессе воспитания выносливости. <i>Подготовка к контрольной работе № 2.</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	4	
Тема 2.8.Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания. Личностные качества и собственно воспитательные функции специалиста как ведущий фактор направленного формирования личности, воспитываемого в процессе физического воспитания. Требования к личности специалиста физического воспитания и его профессиональной подготовленности в аспекте собственно воспитательных задач. Трансформация воспитательных воздействий в	4	

		самовоспитании как необходимое условие эффективности любого педагогического процесса. Основные средства, пути и формы самовоспитания в процессе физического воспитания. 6. Воспитание воли в процессе физического воспитания. Роль физического воспитания в формировании волевых черт характера; задачи воспитания воли, осуществляемые в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для воспитания волевых качеств. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: https://lib.rucont.ru (дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. Пользователей. 2. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. И доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	Тема 2.9. Формы построения занятий в физическом воспитании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Классификация уроков (занятий урочного типа). Содержание занятий урочного типа. Особенности постановки и реализации задач в урочных занятиях. Простая и сложная структура урока. Способы распределения материала и организация деятельности занимающихся на уроке (круговой способ; фронтальный; групповой и индивидуальный способы). Предварительное и текущее обеспечение условий, гарантирующих эффективность урока. Классификация занятий неурочного типа. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. –	6

		URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
Тема 2.10.Планирование и контроль в физическом воспитании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Особенности форм и способов перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования. Анализ форм годового, этапного и оперативно-текущего планирования, применяемых в практике физического воспитания. Самоконтроль как необходимое условие эффективности физического воспитания. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки). Основные требования к ведению дневника самоконтроля, обработке и использованию его материалов. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:https://lib.rucont.ru(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. 2.Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с. 3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	6	
Раздел III.Физическая культура человека в различные периоды		54	

	возрастного развития		
	Тема 3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	<i>Выполнение практических заданий</i> Планирование мероприятий активного отдыха детей дошкольного возраста в режиме учебного и вне учебного времени: составление комплекса упражнений для проведения физкультурной минутки; Разработка рекомендаций по двигательному режиму детей подготовительной к школе группы. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 2. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 N 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021).	4
	Тема 3.2.1. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста	<i>Ознакомление с нормативными документами</i> Содержание Федерального государственного стандарта по физической культуре (ФГОС) и его отличительные особенности, сопоставление с предшествующим стандартом (ГОС). Федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]: утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная	4

		правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017 N 613) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 4. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: утверждены приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021).	
	Тема 3.2.2. Методика построения и проведения уроков физической культуры	<i>Составление плана текста.</i> Современный урок физической культуры: требования, проблемы реализации, пути совершенствования. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Копаев В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2016. – 144 с.	4
	Тема 3.2.3. Система планирования физического воспитания в школе	<i>Выполнение практических заданий</i> 1. Разработка четвертного плана (плана на триместр, модуль) по конкретным данным. Защита проекта. 2. Разработка план-конспекта урока по конкретным данным. Защита проекта. <i>Подготовка к выполнению контрольной работы №1</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.	8

		2. Копаев В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2016. – 144 с. 3. Копаев В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавра в области годового планирования физического воспитания: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2018. – 148 с.	
	Тема 3.2.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры	<i>Конспектирование учебного материала.</i> Формы текущей проверки и оценивания учащихся в процессе обучения двигательному действию, развития двигательных качеств и освоения теоретического материала. Критерии и правила оценки успеваемости. Обобщение литературных данных по проблемам оценивания обучающихся. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]: утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017 N 613) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс».	4
	Тема 3.2.5. Педагогический контроль на уроках	<i>Конспектирование учебного материала</i> Педагогический мониторинг физической подготовленности школьников: назначение,	4

физической культуры, виды и технология его проведения	нормативные ориентиры (нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах предпрофессионального образования). Система учета показателей физической подготовленности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: утверждены приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 13.09.2021). 3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72093512/ (дата обращения 06.05.2021).	
Тема 3.2.6. Внеклассные формы физкультурных занятий в общеобразовательной школе	<i>Схематизация учебного материала</i> Взаимосвязь внеклассных и урочных форм физического воспитания школьников. <i>Выполнение практических заданий:</i> Подготовка комплекса вводной гимнастики, физкультурной минутки и сценария мероприятия во время большой оздоровительной перемены. Оценка эффективности проведенных мероприятий. Составление плана набора (отбора) в школьную секцию спортивной и оздоровительной направленности, выявление наиболее перспективных обучающихся в ходе уроков физической культуры и тренировочных занятий для их дальнейшего спортивного совершенствования. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина.	6

		– 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Копаев В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавра в области годового планирования физического воспитания: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2018. – 148 с.	
Тема 3.2.7. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста	<i>Выполнение практических заданий</i> Разработка плана набора в школьную спортивную секцию, группу ОФП. Составление плана физкультурно-спортивной работы на смену в летнем оздоровительном лагере. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прог. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72093512/ (дата обращения 06.05.2021).	4	
Тема 3.3. Особенности обязательного курса физического воспитания в системе среднего профессионального образования	<i>Выполнение практических заданий:</i> Составление комплексов упражнений производственной гимнастики; Планирование мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	4	
Тема 3.4. Физическая культура в системе	<i>Составление плана текста</i> Направления деятельности кафедры физического	6	

	высшего образования и в быту студенческой молодежи	воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в высших учебных заведениях. Основные должностные обязанности профессорско-преподавательского состава. <i>Выполнение практических заданий:</i> Разработка плана физического воспитания (1 семестр обучения, на примере педагогического вуза). Планирование спортивной подготовки и мероприятий активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
	Тема 3.5. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	<i>Выполнение практических заданий:</i> Составления комплексов физкультурной паузы для четырех групп видов труда, определение параметров нагрузок. <i>Подготовка к выполнению контрольной работы № 2.</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	2
	Тема 3.6. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	<i>Составление плана текста</i> Определение цели, задач, подбор средств и установление параметров нагрузок при планировании активного отдыха людей пожилого и старшего возраста. <i>Выполнение практических заданий:</i> Составление комплексов упражнений, на развитие координационных способностей и гибкости занимающихся. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. - Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.	2

		– 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	
--	--	---	--

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля

Общее замечание. Обучающийся должен знать и понимать, что самостоятельная работа – основа всякого образования. При подготовке специалиста все остальные формы по существу являются вспомогательными. Самоконтроль рассматривается как условие продуктивности обучения, осуществляется с учетом возложенных на дисциплину компетенций.

Специфика современного образовательного процесса в высшей школе такова, что 50 % времени у студентов очной формы обучения отводится на самостоятельное освоение учебного материала. Поэтому вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, имеют такое же значение, как и рассматриваемые в ходе аудиторных занятий. Единственная причина их перераспределения – нехватка учебного времени. Вместе с тем курс организован таким образом, чтобы как можно больше вопросов излагалось и обсуждалось во время лекционных и групповых занятий. Однако глубина их обсуждения в ряде случаев недостаточна. Активная самостоятельная работа над частными вопросами компенсирует некоторые издержки избранного подхода, увеличивают степень осмысления материала, рассматриваемого во время групповых занятий.

У студентов заочной формы обучения самостоятельная работа является доминантным видом учебной деятельности. Лекционный материал, излагаемый во время сессий, может полноценно восприниматься только при предварительной самостоятельной проработке учебного материала. Особо важна предварительная готовность при выполнении практических работ. Их качество определяется уровнем наличных знаний, прибывших на сессию студентов.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Выполнение контрольной работы рассматривается как составная часть учебного процесса. Контрольная работа имеет образовательную ценность, выполняет стимулирующую функцию, но главное ее назначение – диагностика уровня подготовленности обучающихся, объективизация оценок текущей успеваемости. Подготовка к выполнению контрольных работ осуществляется через все применяемые формы учебной деятельности, как правило, связана с интегрированием приобретенных знаний. Содержание контрольной работы зависит от темы (тем), которая подвергается контролю. В случае необходимости при заблаговременном оповещении обучающихся тематика контрольных работ может претерпевать изменение.

Выполнение практических заданий

Выполнение практических заданий направлено на формирование у обучающихся способности к применению полученных знаний для решения актуальных профессиональных задач. Задания носят разноплановый характер, требуют развитого аналитического мышления у обучающихся, неформальных (функциональных) знаний, личного опыта спортивной деятельности. Самостоятельность выполнения практических заданий проверяется во время промежуточной аттестации по предмету.

Ознакомление с нормативными документами

Этот вид самостоятельной работы связан с изучением нормативных документов в оригинале. Важно понять назначение документа, его суть и регламентирующую роль по отношению к спортивной практике, приведенный понятийный аппарат. Обращается внимание на дату принятия, срок действия документа.

Составление плана текста

После прочтения материала рекомендуется разделить текст на части, выделить в каждой из них главную мысль и постараться озаглавить выделенные фрагменты текста. Определив основные смысловые блоки постараться построить устное развернутое сообщение по проработанному вопросу.

Конспектирование учебного материала

Его цель заключается в том, чтобы оптимальным для себя способом в более подробном для себя формате по сравнению с составлением плана зафиксировать основное содержание текста, выделить ключевые слова и важные детали. При этом необходимо выразить свое отношение к изучаемому вопросу. Для полноценного конспекта характерны авторские заметки, примечания, контрольные вопросы, которые планируется задать преподавателю. Неоднократное прочтение собственного конспекта позволит уяснить текст, расширить профессиональный словарный запас, качественно подготовиться к ведению дискуссий по изучаемой теме.

Схематизация учебного материала

Данный вид самостоятельной работы осуществляется с целью достижения более глубокого понимания обучающимися изучаемого материала, адекватного авторскому изложению. По существу на основе данного подхода самостоятельно создается образ целого и представляется в компактном формате в виде блоков, схем, таблиц, по которым легко определяется качество усвоения учебного материала. Если схематизация выполнена верно, значит материал понят, необходимые знания приобретены. Полезно попытаться дать альтернативную формулировку изученному учебному вопросу, что позволит преподавателю более адекватно оценить достижение студента.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала,
Оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала.
Оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно, с трудом приводит отдельные примеры из практики. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, лишь иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики.

Подготовка к выполнению контрольной работы

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует полноценные знания и понимание учебного материала, позволяющие успешно выполнить контрольную работу.
Оценка «хорошо»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует уровень знаний и понимание учебного материала, достаточные для выполнения контрольной работы. Отдельные недочеты не способны повлиять на общий итог работы.
Оценка «удовлетворительно»	В ходе собеседования по теме студент демонстрирует основы знаний и понимания учебного материала, позволяющие справиться с контрольной работой.
Оценка «неудовлетворительно»	Студент не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно.

Выполнение практических заданий

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Задание выполнено самостоятельно, верно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта. В ходе защиты задания студент свободно оперирует материалом, аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «хорошо»	Задание выполнено самостоятельно, с опорой на изученный теоретический материал, научно-методические знания, содержащиеся в специальных информационных источниках, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент аргументировано отстаивает свою точку зрения, в состоянии предложить альтернативные решения практической задачи.
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено самостоятельно при незначительной консультационной поддержке извне, с опорой на изученный теоретический материал, опыт спортивной тренировки в избранном виде спорта, при допущении отдельных недочетов. В ходе защиты задания студент приводит аргументы в пользу собственного подхода к решению задачи, однако для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Не может решить практические задачи.

Ознакомление с нормативными документами

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно и правильно на вопросы; может обосновать свой ответ, привести необходимые выдержки из документа; понимает его
------------------	---

	регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «хорошо»	По самостоятельно изученному документу отвечает полно на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности; может обосновать свой ответ, привести выдержки из документа; понимает его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «удовлетворительно»	По самостоятельно изученному документу на поставленные вопросы отвечает в основном верно, но испытывает трудности с обоснованием ответов; понимает общую суть документа, его регламентирующую роль по отношению к спортивной практике.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, хотя в отдельных случаях дает правильные ответы, указывающие на то, что с данным документом обучающийся знакомился.

Составление плана текста

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	По составленному плану текста дает развернутые ответы на вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, умеет выделить главную мысль.
Оценка «хорошо»	По составленному плану текста дает ответы на поставленные вопросы, допуская отдельные неточности, может обосновать свой ответ по каждой выделенной части, понимает учебный материал, его практическое применение, главную мысль выделяет (корректирует) при незначительной методической поддержке.
Оценка «удовлетворительно»	По составленному плану текста дает в основном правильные ответы, при наводящих вопросах может обосновать свой ответ по каждой выделенной части; в основном понимает учебный материал, его практическое значение, главную мысль выделяет при наводящих вопросах.
Оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает на поставленные вопросы или отвечает неправильно, составленный план носит формальный характер.

Конспектирование учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	Конспект составлен полно, с выделением наиболее важных моментов темы и ключевых слов, с авторскими замечками. На поставленные вопросы дает развернутые ответы, может обосновать свой ответ, понимает учебный материал, его практическое применение, способен к ведению профессиональной дискуссии.
Оценка «хорошо»	В конспекте отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские замечки. С опорой на законспектированный материал дает правильные ответы на

	вопросы преподавателя, может обосновать свой ответ; понимает учебный материал, его практическое применение, готов принимать участие в профессиональной дискуссии.
Оценка «удовлетворительно»	В конспекте кратко отражены основные положения, выделены ключевые слова, имеются авторские заметки. С опорой на законспектированный материал дает в основном правильные ответы на вопросы преподавателя, допуская отдельные неточности, при обосновании ответов испытывает определенные трудности; обладает ограниченными возможностями для ведения профессиональной дискуссии.
Оценка «неудовлетворительно»	Конспект не подготовлен или не позволяет правильно отвечать на поставленные вопросы, ориентироваться в учебном материале. Записи краткие, носят фрагментарный характер, напоминая цитирование текста.

Схематизация учебного материала

Оценивание производится по приведенным ниже критериям.

Оценка «отлично»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно и наглядно представляет учебный материал, качественно осуществляет его логико-графическое структурирование, умело выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними. Текст на схемах краткий, понятный, легко читаемый. Студент обнаруживает полное его понимание, качественно излагает учебный материал.
Оценка «хорошо»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Логико-графическое структурирование свидетельствует о понимании текста, правильно выделяет основные элементы (понятия) и связи между ними, но при этом обнаруживаются неточности в заголовках схем.
Оценка «удовлетворительно»	На основе самостоятельно составленных схем студент компактно представляет учебный материал. Однако в схемах обнаруживаются издержки причинно-следственного характера, приводящие к недостаточно полному пониманию учебного текста. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.
Оценка «неудовлетворительно»	Схематизация материала не проведена или выполнена без установления должных взаимосвязей.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами. В ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний.	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки.	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы.	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения. анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания

Второй курс, третий семестр

1. Характеристика базовых понятий теории и методики физической культуры; их роль в формировании профессионального мышления специалиста.
2. Характеристика общих и специфических функций физической культуры.
3. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина.
4. Логика построения теоретического исследования в сфере физической культуры и спорта.
5. Поиск, отбор и анализ информационных источников по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6. Характеристика опросных методов, методов педагогического наблюдения и педагогического эксперимента.
7. Социальная природа физической культуры. Подходы к определению функций и форм физической культуры Цели и задачи, решаемые в сфере физической культуры.
8. Научные, программно-методические и организационные основы системы физического воспитания.
9. Физические упражнения как средство физического воспитания. Классификация физических упражнений, ее назначение. Эффекты упражнений.
10. Общее понятие о технике двигательных действий, состав движений (основа техники, главное звено, детали техники).
11. Некоторые характеристики и правила технического выполнения физических упражнений. Оценивание техники выполнения физических упражнений.
12. Нагрузка при выполнении физических упражнений, количественно-качественные критерии нагрузки. Педагогические показатели оценки функционального состояния человека.
13. Роль и типы интервалов отдыха в процессе физического воспитания.
14. Характеристика методов расчленено-конструктивного упражнения и целостно-конструктивного упражнения при обучении движениям; факторы, обуславливающие особенности их применения.
15. Характеристика методов стандартно-повторного упражнения при воспитании двигательных качеств (регламентация нагрузок и отдыха, направленность, примеры из практики).
16. Характеристика методов переменного (вариативного) упражнения при воспитании двигательных качеств (регламентация нагрузок и отдыха, направленность, примеры из практики).
17. Характеристика комбинированных методов упражнений, их целевое назначение.
18. Характеристика методов комплексного содержания занятий (круговая тренировка), их целевое назначение.
19. Определяющие черты игрового и соревновательного методов физического воспитания.
20. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.
21. Характеристика природных и гигиенических факторов в физическом воспитании, их роль в достижении педагогической цели.
22. Требования к реализации в физическом воспитании принципов сознательности, активности и наглядности.
23. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания. Требования к реализации в физическом воспитании принципа доступности и индивидуализации.
24. Требования к реализации в физическом воспитании принципа постепенного повышения требований (динамичности) и циклического построения занятий.
25. Требования к реализации в физическом воспитании принципа непрерывности и системного чередования нагрузки и отдыха.
26. Двигательные умения и навыки. Их отличительные черты, механизмы образования и проявления.
27. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.
28. Характеристика начального этапа овладения двигательным действием: задача, средства, определяющие черты методики.
29. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.
30. Характеристика этапа результирующей отработки двигательного действия: задачи, средства, определяющие черты методики.

31. Координационные способности человека: понятие, сущность, значение, средства и методика воспитания, их оценка.
32. Пути воспитания способностей поддерживать равновесие, рациональное мышечное расслабление и соблюдения пространственных параметров движения.
33. Силовые способности человека: понятие, формы проявления, основные факторы, определяющие силовые способности.
34. Особенности средств и методика воспитания силовых способностей.
35. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания.
36. Скоростные способности человека: понятие, формы проявления, основные факторы, определяющие скоростные способности.
37. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений.
38. Критерии и способы оценки скоростных способностей, используемые в практике физического воспитания.
39. Выносливость: сущность, показатели и типы, задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости.
40. Средства и методы воспитания общей и специфической выносливости.
41. Критерии и способы оценки выносливости в физическом воспитании.
42. Воспитание осанки: объект, средства и особенности методики.
43. Направленное воздействие на гибкость тела: объект, средства и особенности методики, критерии оценки.
44. Особенности упражнений, средства и методы, стимулирующие рост мышечной массы и устранения избыточной массы тела.
45. Общие подходы к оцениванию физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений.
46. Ведущая роль воспитателя и активности воспитываемого в формировании личности. Нравственное воспитание – составная часть единого общественного воспитания поведения. Воспитывающая роль физкультурного коллектива.
47. Трудовое, интеллектуальное, эстетическое воспитание, самовоспитание в процессе физического воспитания.
48. Подходы к формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни.
49. Разнообразие и общие черты форм построения занятий в сфере физического воспитания.
50. Логика и методика построения урока (занятия урочного типа).
51. Особенности неурочных форм занятий в физкультурной практике. Характеристика малых форм.
52. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-реактивного характера.
53. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании.
54. Планирование физического воспитания: определение понятия, роль, неразрывная связь планирования и контроля.
55. Закономерности физического воспитания, выраженные в принципах и других отправных положениях как объективная основа планирования физического воспитания.
56. Предпосылки к планированию; масштабы и предметные аспекты планирования.
57. Особенности форм и способов перспективного планирования физического воспитания.
58. Особенности форм и способов этапного и краткосрочного планирования процесса физического воспитания.

59. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля в физическом воспитании.

60. Взаимосвязь педагогического планирования и контроля в физическом воспитании.

Второй курс, четвертый семестр

1. Социально-педагогическое значение, задачи и нормативные критерии физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

2. Характеристика программного содержания физического воспитания детей дошкольного возраста.

3. Особенности применения методов обучения движениям при занятиях с детьми дошкольного возраста.

4. Особенности методики воспитания двигательных качеств у дошкольников.

5. Методические основы направленного использования физической культуры в условиях семейного быта дошкольников.

6. Характеристика программного обеспечения школьной физической культуры.

7. Основные направления совершенствования программ физического воспитания школьников; роль Федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре, его отличительные особенности в сопоставление с предшествующим государственным образовательным стандартом.

8. Федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

9. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников.

10. Типы школьных уроков физической культуры, особенности их структуры и содержания.

11. Организационное обеспечение школьных уроков физической культуры (материально-технические условия, размещение и перемещение учащихся, организация работы групповодов и присутствующих на занятиях).

12. Методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

13. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

14. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.

15. Особенности состава средств и определяющие черты методики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.

16. Нормирование нагрузок в школьном уроке физической культуры (порядок определения, способы регулирования, критерии рациональности).

17. Организация школьного урока физической культуры способом круговой тренировки.

18. Экспресс-тестирование и прием контрольных нормативов у школьников.

19. Методика определения учебно-воспитательных задач при разработке документов планирования физического воспитания школьников.

20. Технология разработки годового плана физического воспитания школьников. Формы годового плана.

21. Технология разработки четвертного плана физического воспитания школьников.

22. Технология разработки конспекта урока физической культуры.

23. Методика проведения педагогических наблюдений за уроками физической культуры. Анализ данных наблюдений.

24. Методика проведения хронометражных исследований на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.

25. Методика проведения пульсометрии на уроках физической культуры. Анализ полученных данных.
26. Проверка и оценка успеваемости на уроках физической культуры: значение, основные понятия, правило объективности при оценивании учащихся.
27. Характеристика видов проверки успеваемости на уроках физической культуры.
28. Правила безопасности проведения занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.
29. Особенности проведения уроков физической культуры у учащихся подготовительной и специальной медицинской групп.
30. Содержание и основы построения факультативных занятий по физической культуре в школе.
31. Подготовка учителя к уроку физической культуры, его методическое обеспечение.
32. Научные и организационно-методические основы проведения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня школьников (вводная гимнастика, физкультминутки, большие оздоровительные перемены).
33. Особенности методики проведения секционной работы в школе (секции ОФП и начальной спортивной подготовки).
34. Обобщенная характеристика методики проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
35. Система организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту.
36. Особенности методики подготовки и проведения внутришкольных спортивных соревнований.
37. Значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницы между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации.
38. Особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов.
39. Основные научно-методические требования к использованию физической культуры в режиме повседневной жизни и каникулярного времени школьников.
40. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы во внешкольных спортивных и культурных учреждениях, по месту жительства и на спортивных базах.
41. Специфика задач и характеристика основных форм физического воспитания детей в летнем лагере отдыха.
42. Планирование процесса физического воспитания в детском лагере отдыха.
43. Особенности организации и содержания физического воспитания в средних профессиональных учебных заведениях.
44. Физическое воспитание как предмет высшей школы: характеристика общеобразовательного направления.
45. Физическое воспитание как предмет высшей школы: характеристика профессионально-прикладного направления.
46. Физическое воспитание как предмет высшей школы: характеристика гигиенического и спортивного направлений.
47. Общая организация и основные формы физического воспитания студентов. Порядок комплектования учебных групп и отделений.
48. Особенности методики физического воспитания студентов основного отделения.
49. Особенности методики физического воспитания студентов специального отделения и отделения спортивного совершенствования.

50. Внеакадемические формы направленного использования физической культуры в режиме учебного дня, быта и отдыха студентов.

51. Производственная физическая культура – специфическая часть физической культуры трудящихся. Факторы, определяющие выбор видов и содержания производственной физической культуры.

52. Методика внедрения и проведения производственной гимнастики на предприятиях.

53. Методика использования факторов физической культуры на производстве в ближайшее послерабочее время.

54. Методика анализа профессиональной деятельности при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

55. Физическая культура как фактор оптимизации повседневного домашнего быта трудящихся.

56. Рекреативно-оздоровительные формы использования факторов физической культуры в период активной трудовой деятельности.

57. Специфика задач, содержания и построения спортивной тренировки людей зрелого возраста, проведения спортивных соревнований.

58. Основы нормирования физкультурно-спортивных нагрузок в период активной трудовой деятельности человека.

59. Социально-биологические факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.

60. Методика построения занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста (задачи, обобщенная характеристика средств, методов, подходов к нормированию нагрузок, особенности педагогического контроля и самоконтроля).

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (экзамен), оценивающих знания и умения

Второй курс, третий семестр

1. Составьте классификацию отправных понятий теории и методики физической культуры и раскройте их связь со смежными и частично совпадающими понятиями.

2. Представьте схематически основные исторические вехи формирования теории физической культуры в системе знаний о физической культуре.

3. Представьте схематически соотношение общих основ теории физической культуры, ее профильных отраслей и частнопредметных специальных дисциплин.

4. Раскройте практическую значимость методологии и современных общенаучных подходов в решении проблем, стоящих в области физической культуры. Приведите конкретный пример.

5. Обоснуйте, какое требование является ведущим при оптимизации физкультурной практики на основе исследовательских подходов.

6. Составьте классификацию методов, образующих информационную основу исследования.

7. Определите объекты и предметы педагогических наблюдений, укажите их соотношение и раскройте требования к сбору информации при помощи наблюдений.

8. Опишите подходы к применению экспериментальных методов исследования по проблемам теории и методики физической культуры.

9. Определите в соответствии с логикой исследования последовательность шагов (операций) при построении научного исследования и сделайте соответствующее обоснование.

10. Приведите пример того, как выявляется проблемная ситуация и на основании каких данных формулируется гипотеза исследования.

11. Когда на основе проведенного исследования начинается результирующая разработка теоретических положений и в чем она выражается?

12. Составьте структурную схему различных видов компонентов физической культуры. Укажите, как эти компоненты связаны с функциями физической культуры в обществе.

13. Составьте схему основных установочных факторов, организационных форм и условий функционирования системы физической культуры в обществе, дайте необходимые пояснения.

14. Составьте схему соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития и доминирующих форм многолетнего процесса физического воспитания. Сделайте необходимые пояснения.

15. Докажите, необходимость обеспечения диалектического единства личных и общественных потребностей при определении целей физического воспитания.

16. Отобразите графически (в виде рисунка) основные аспекты конкретизации общих задач, решаемых в процессе многолетнего физического воспитания различного профиля.

17. Обоснуйте, чем обусловлены различия в технике выполнения упражнения у разных индивидов. Приведите пример из избранного вида спорта.

18. Перечислите и по возможности систематизируйте показатели, которые чаще всего учитываются на практике при установлении параметров объема и интенсивности физических нагрузок.

19. Систематизируйте интервалы отдыха, применяемые при нормировании физических нагрузок. Раскройте их особенности.

20. Составьте схему методов строго регламентированного упражнения. Сделайте необходимые пояснения.

21. Проиллюстрируйте графически кумулятивный эффект занятий и укажите от чего зависит степень кумуляции эффекта процесса физического воспитания.

22. Изобразите графически основные формы динамики физических нагрузок по параметрам объема и интенсивности.

23. Покажите схематически формирование двигательного действия как процесса перехода от исходных предпосылок к двигательному навыку.

24. Отобразите схематически соотношение этапов обучения двигательному действию и стадий формирования его в качестве умения и навыка.

25. Составьте классификационную схему отдельных форм занятий в различных и сферах физкультурной практики.

26. Систематизируйте факторы, обуславливающие разнообразие форм физического воспитания и укажите различия, присущие урочным и внеурочным формам физического воспитания.

27. Выделите основные факторы, обуславливающие расхождение между запланированным и тем реальным, что получилось в ходе реализации поставленной задачи в области физического воспитания.

28. Осуществить схематизацию общих и конкретных предпосылок, учитываемых при планировании физического воспитания.

29. Представить в виде схемы основные типы, формы и способы планирования физического воспитания во временном масштабе.

30. Обосновать взаимосвязь планирования и педагогического контроля. Проиллюстрировать ее на примере избранного вида спорта.

Второй курс, четвертый семестр

1. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить задачи, состав средств и методов для развития координационных способностей детей подготовительной к школе группы.

2. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить задачи, состав средств и методов для развития скоростных способностей детей подготовительной к школе группы.

3. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить частные задачи, состав средств и методов при обучении детей подготовительной к школе группы двигательным действиям (на примере одного упражнения из базовых видов спорта).

4. В соответствии с программой физического воспитания детей дошкольного возраста определить задачи, состав средств и методов для обеспечения активного отдыха детей подготовительной к школе группы в условиях детского сада.

5. Способы получения информации в области методического обеспечения школьной физической культуры и спорта. Составить список информационных источников в области методического обеспечения физической культуры и спорта.

6. Подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности учащихся начальных классов.

7. Подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности учащихся старших классов.

8. Определите примерную величину физических нагрузок при планировании отдельного занятия (урока), направленного на развитие выносливости у юношей старшего школьного возраста в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

9. Определите примерную величину физических нагрузок при планировании отдельного занятия (урока), направленного на развитие силовых способностей у юношей старшего школьного возраста в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

10. Определите примерную величину физических нагрузок при планировании отдельного занятия (урока), направленного на развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО.

11. Сопоставьте требования примерной программы физического воспитания старших школьников (стандарты второго поколения) и любой из дополнительных профильных программ по физической культуре. Определите разницу в подходах к построению образовательного процесса.

12. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей на большой оздоровительной перемене.

13. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании физкультурных минуток у детей младшего школьного возраста.

14. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании вводной гимнастики у детей младшего школьного возраста.

15. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании физкультурных занятий у детей младшего школьного возраста с целью активного отдыха.

16. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании физкультурных занятий у детей среднего школьного возраста с целью активного отдыха.

17. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании физкультурных занятий у старших школьников с целью активного отдыха.

18. Определить цель, задачи, осуществить подбор средств и установить параметры нагрузок при планировании физкультурных занятий у детей младшего школьного возраста в условиях семейного быта.

19. Определить с ориентацией на требования Федерального стандарта спортивной подготовки на примере избранного вида спорта основные целевые установки, задачи, средства и методы, характерные для тренировочного этапа детей младшего школьного возраста. Указать при этом, какие другие показатели подготовленности занимающихся необходимо учитывать.

20. Определить с ориентацией на требования Федерального стандарта спортивной подготовки на примере избранного вида спорта основные целевые установки, задачи, средства и методы, характерные для тренировочного этапа детей среднего школьного возраста. Указать при этом, какие другие показатели подготовленности занимающихся будете учитывать.

21. Определить на основе содержания Федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта требования к отбору детей в тренировочные группы, а также указать показатели, на которые будете ориентироваться при осуществлении спортивной ориентации.

22. Подобрать на примере избранного вида спорта контрольные упражнения, которые могут быть использованы при наборе (отборе) детей в группы начальной подготовки.

23. На примере конкретного упражнения из базового вида спорта школьной программы по предмету «Физическая культура» определить показатели, на основе которых может быть объективно оценена техника его выполнения на первом этапе обучения двигательному действию.

24. Раскрыть алгоритм хронометражного исследования при освоении общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура» и представить форму протокола с указанием по заполнению ее граф. Указать ориентиры коррекции собственной деятельности.

25. Раскрыть алгоритм осуществления оценки физической нагрузки на занятиях при освоении общеобразовательной программы по предмету «Физическая культура» и представить форму протокола с указанием по заполнению ее граф. Указать ориентиры коррекции собственной деятельности.

26. Опишите процедуру оценки результатов учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля.

27. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики для учащихся средних профессиональных учебных заведений и спланировать мероприятия активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени.

28. Разработать фрагмент плана физического воспитания студентов на 1 семестр обучения на примере педагогического вуза.

29. Составить комплекс физкультурной паузы для работников умственного труда, установить ее параметры нагрузки.

30. Определить цель, задачи и подходы к установлению параметров нагрузок при планировании активного отдыха людей пожилого и старшего возраста.

6.4.3. Перечень практических заданий, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Второй курс, третий семестр

1. Опишите количественно-качественные критерии нагрузки при выполнении физических упражнений. Приведите педагогические показатели оценки функционального состояния человека.

2. Представить в табличной форме сравнительный анализ целевых установок и задач начального этапа обучения двигательным действиям.
3. Представить в табличной форме сравнительный анализ целевых установок и задач этапа углубленного разучивания двигательным действиям.
4. Представить в табличной форме сравнительный анализ целевых установок и задач этапа результирующей отработки двигательного действия
5. Сформулировать цель, задачи обучения двигательному действию на первом этапе освоения двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
6. Сформулировать цель, задачи обучения двигательному действию на втором этапе освоения двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
7. Сформулировать цель, задачи обучения двигательному действию на третьем этапе освоения двигательного действия (на примере избранного вида спорта).
8. Подобрать средства и методы для развития координационных способностей, тесты для их оценки.
9. Подобрать средства и методы для развития скоростных способностей (на примере избранного вида спорта).
10. Подобрать средства и методы для развития силовых способностей (на примере избранного вида спорта).
11. Подобрать средства и методы для развития выносливости, тесты для ее оценки (на примере избранного вида спорта).
12. Подобрать средства и методы для развития гибкости, тесты для ее оценки.
13. Составить комплекс средств для стимулирования роста мышечной массы.
14. Составить комплекс средств для устранения избыточной массы тела.
15. Сформулируйте требования к педагогу, как воспитателю, осуществляющему процесс физического воспитания. Из 4-5 пунктов составьте план воспитательных мероприятий в коллективе физической культуры.
16. Определить задачи и разработать систему мероприятий по вопросам нравственного и трудового воспитания вовлеченных в орбиту физкультурно-спортивной деятельности.
17. Определить задачи и разработать систему мероприятий по вопросам интеллектуального и эстетического воспитания вовлеченных в орбиту физкультурно-спортивной деятельности.
18. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урочного занятия, направленного на развитие быстроты.
19. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урочного занятия, направленного на развитие силовых способностей.
20. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урочного занятия, направленного на развитие скоростной выносливости.
21. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки подготовительной части урочного занятия, направленного на освоение техники метания малого мяча на дальность.
22. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки заключительной части урочного занятия, направленного на развитие скоростных способностей.
23. Сформулировать задачи и определить структуру и ориентировочные параметры нагрузки заключительной части урочного занятия, направленного на развитие силовых способностей и приобретение знаний методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Укажите последовательность решения задач в основной части комплексного урочного занятия, если в нем предстоит: совершенствовать технику упражнения, изучать

технику упражнения, развивать силу, выносливость. Дайте соответствующее обоснование.

25. Спланируйте проведение круговой тренировки, направленной на развитие силовых способностей. Укажите состав занимающихся, количество станций, перечень упражнений, порядок определения параметров нагрузки, общую организацию занятия.

26. Спланируйте проведение круговой тренировки, направленной на развитие скоростных способностей. Укажите состав занимающихся, количество станций, перечень упражнений, порядок определения параметров нагрузки, общую организацию занятия.

27. Спланируйте проведение круговой тренировки, направленной на развитие выносливости. Укажите состав занимающихся, количество станций, перечень упражнений, порядок определения параметров нагрузки, общую организацию занятия.

28. Составьте схему структуры педагогического контроля в физическом воспитании, выделите главный аспект структуры. Дайте необходимые пояснения.

29. Приведите одну из возможных форм дневника физкультурного самоконтроля и заполните его графы (записи делаются исходя из собственного опыта самоанализа своего состояния).

30. Разработать целевые задачи, состав операций и методов оперативно-текущего педагогического контроля на примере избранного вида спорта.

Второй курс, четвертый семестр

1. Указать образовательные, воспитательные задачи, задачи физического развития, характерные для начальной школы и с учетом их составить комплекс упражнений подготовительной части урока физической культуры.

2. Указать образовательные, воспитательные задачи, задачи физического развития, возраст обучающихся и с учетом их разработать содержание заключительной части урока физической культуры, проводимого с детьми младшего школьного возраста.

3. Указать образовательные, воспитательные задачи, задачи физического развития и с учетом их разработать содержание заключительной части урока физической культуры, характерной для старших классов.

4. На примере базового вида спорта сформулировать одну общую образовательную задачу и разработать систему частных задач (на четверть, полугодие).

5. На примере базового вида спорта сформулировать одну общую воспитательную задачу и разработать систему частных задач (на четверть, полугодие).

6. На примере базового вида спорта сформулировать одну общую задачу физического развития и разработать систему частных задач (на четверть, полугодие).

7. Указать задачи урока (образовательную, воспитательную, физического развития), возраст обучающихся, класс и с учетом их составить фрагмент конспекта основной части, характерный для детей младшего школьного возраста. Составить краткую пояснительную записку с обоснованием содержания занятия.

8. Указать задачи урока (образовательную, воспитательную, физического развития), возраст обучающихся, класс и с учетом их составить фрагмент конспекта основной части, характерный для детей среднего школьного возраста. Составить краткую пояснительную записку с обоснованием содержания занятия.

9. Указать задачи урока (образовательную, воспитательную, физического развития), возраст обучающихся, класс и с учетом их составить фрагмент конспекта основной части, характерный для старших школьников. Составить краткую пояснительную записку с обоснованием содержания занятия.

10. Указать задачи (образовательные, воспитательные, физического развития), возраст обучающихся, класс и с учетом их разработать фрагмент четвертного плана. Составить краткую пояснительную записку с обоснованием содержания занятия.

11. Определить последовательность действий при разработке годового плана образовательного процесса по предмету «Физическая культура». Представить возможные формы годового планирования и содержание граф.

12. Разработать с учетом положений научной организации учебного труда примерный комплекс вводной гимнастики и физкультурной минутки в образовательном учреждении, описать условия их применения.

13. Разработать с учетом положений научной организации учебного труда содержание большой оздоровительной перемены, описать организационные условия проведения.

14. Разработать двигательный режим для детей младшего школьного возраста с учетом рекомендаций ВФСК «ГТО».

15. Разработать двигательный режим для детей среднего школьного возраста с учетом рекомендаций ВФСК «ГТО».

16. Разработать двигательный режим для старших школьников с учетом рекомендаций ВФСК «ГТО».

17. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для детей младшего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

18. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для детей среднего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

19. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для детей девушек старшего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

20. Спланировать двухнедельную серию тренировочных занятий в группах ОФП для юношей старшего школьного возраста (направленность, задачи, средства, методы, параметры нагрузки, частота занятий).

21. Разработать и обосновать на примере избранного вида спорта подход и систему критериев к отбору обучающихся в спортивные секции образовательных учреждений.

22. Разработать и обосновать подход и систему мероприятий по набору обучающихся в спортивные секции образовательных учреждений.

23. Разработать систему мер по выявлению в процессе обязательных занятий по физической культуре (физическому воспитанию) наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования.

24. Опишите технологию использования исследовательских материалов при осуществлении педагогического контроля и методического обеспечения образовательного процесса.

25. Составьте протокол хронометражного исследования и разработайте фрагмент хронометражного исследования подготовительной части урока с заполнением соответствующей формы. Определите общую и моторную плотность занятия.

26. На основе личного опыта контроля собственного функционального состояния по показателям пульса заполните форму протокола пульсометрии основной части урока в старших классах, направленной на развитие скоростной выносливости. На графике отобразите кривую изменения пульса и дайте ей оценку.

27. Разработка комплекса профессионально-прикладной физической подготовки для учащихся среднего профессионального образования (специальность определяется самостоятельно; это могут быть электромонтеры, швеи, монтажники, специалисты в области промышленного альпинизма, механики и другие). При этом необходимо указать основные ориентиры, которых следует придерживаться при решении данной задачи.

28. Сформулировать основные причины, препятствующие внедрению средств физической культуры в режим учебной и внеучебной деятельности студенческой

молодежи. Определить параметры оптимального двигательного режима в недельном цикле.

29. Обеспечение послерабочего восстановления в условиях физкультурно-оздоровительного центра: оснащение центра, временной регламент, подбор средств восстановления, установление параметров нагрузок, сочетание факторов активного и пассивного восстановления, составление комплекса послерабочего восстановления (вид трудовой деятельности определяется самостоятельно).

30. Определить перечень факторов, которые следует учитывать при планировании физического воспитания людей пожилого и старшего возраста, организуемого в группах здоровья. Установить регламент занятий в недельном цикле (количество занятий, их продолжительность, параметры нагрузок с учетом избранных видов двигательной активности).

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер вопросов/заданий для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры				
1	Тема 1.1.Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры.	ОПК-1, ОПК-12.	1-3, 4-7	1-11	—
2	Тема 1.2.Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы.	ОПК-1, ОПК-12.	7	12	—

3	Тема 1.3. Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры.	ОПК-1, ОПК-12.	10-14	13-16	—
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания				
4	Тема 2.1.Целенаправленность и основные стороны физического воспитания.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	8,9	13-16	—
5	2.2. Средства и методы в физическом воспитании.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	10-21	17-22	1, 8-14
6	Тема 2.3.Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	22-25	5, 15	—

7	Тема 2.4.Основы обучения двигательным действиям.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	26-30	23, 24	2-7
8	Тема 2.5.Воспитание двигательного-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	31-32	21, 22	8
9	Тема 2.6.Воспитание силовых и скоростных способностей.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	33-38	21, 22	9, 10
10	Тема 2.7.Воспитание выносливости и направленное воздействие на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	39-44, 45	21, 22	11-14
11	Тема 2.8. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	ОПК-1, ОПК-12.	46-48	15, 28	15-17

12	Тема 2.9.Формы построения занятий в физическом воспитании.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	49-53	25-26	18-24
13	Тема 2.10.Планирование и контроль в физическом воспитании.	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12.	54-60	27-30	25--30
	Раздел III.Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития				
14	3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	ОПК-1, ОПК-2	1-4	1-4	24
15	3.2.1. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12	5, 6-8, 12	5, 11	24
16	3.2.2. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников	ОПК-1, ОПК-12	6,7, 9-11, 13-17, 29,30, 31	8-10	1-11, 24
17	3.2.3. Система планирования	ОПК-1, ОПК-12	19-22, 28	8-10 6, 7	1-11 24

	физического воспитания школьников				
18	3.2.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры	ОПК-1, ОПК-12	26, 27	23, 26	24
19	3.2.5. Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения	ОПК-1, ОПК-12	18, 23, 24, 25,	24-26	24, 25, 26
20	3.2.6. Внеклассные формы физкультурных занятий в обще-образовательной школе	ОПК-1, ОПК -2, ОПК-12	32-34	12-14	12-13, 24
21	3.2.7. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста	ОПК-1, ОПК -2, ОПК-12	35, 36, 39, 40-42 37, 38	15-18, 19, 20, 21, 22	14-20, 21, 23, 24
22	3.2.8. Особенности обязательного курса физического воспитания в системе среднего профессионального образования	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-12	43	27	24, 27
23	3.3. Физическая культура в системе высшего образования и	ОПК-1, ОПК- 2, ОПК-12	44-50	28	24, 28

	в быту студенческой молодежи				
24	3.4. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	ОПК-1, ОПК-12	51-56, 57	29	24, 29
25	3.5. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	ОПК-1, ОПК-12	58-60	30	24, 30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

Оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i>. Уровень сформированности компетенций – высокий.
Оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i>. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного.
Оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики,

	которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> . Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового.
Оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций – недостаточный.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка: курс лекций / А.Н. Ключникова. – Хабаровск : ДВГАФК, 2013 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL:<https://lib.rucont.ru>(дата обращения: 01.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие / В.П. Копаев. – Великие Луки, 2016. – 144 с.
3. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавра в области годового планирования физического воспитания школьников: учебное пособие / В.П. Копаев. – Великие Луки, 2018. – 148 с.
4. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.
5. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. – Санкт-Петербург: НГУ им. Лесгафта, 2010// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

6. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 183 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

7. Примерная основная программа дошкольного образования: (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 N 2/15) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

8. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка : МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утвержден приказом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

11. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]: утвержден приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 N 1576) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

12. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (ред. от 29.06.2017 N 613) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

13. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: утверждены приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

14. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

15. Периодические издания (журналы):
Теория и практика физической культуры;
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 30.09.2021).

2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.09.2021).

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 30.09.2021).

4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 30.09.2021).

5. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 30.09.2021).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/books> (дата обращения: 28.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
4. FreedomCollection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
5. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
6. SpringerNature: издательство: сайт. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 -. – URL: <http://diss.rsl.ru/>(дата обращения 30.09.2021).
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru>(дата обращения 30.09.2021).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>(дата обращения 30.09.2021).
4. Большая бесплатная библиотека: сайт. –URL: <http://tululu.org/>(дата обращения 30.09.2021).
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/>(дата обращения 30.09.2021).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005-. – URL: <http://window.edu.ru/>(дата обращения 30.09.2021).
7. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/>(дата обращения 30.09.2021).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Лекционная аудитория с мебелью № 210, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, вешалки 3 шт.
Аудитория № 111, пл. Юбилейная д. 4	24 посадочных места, стульев – 24 шт., столов ученических – 12 шт., стол преподавателя, стул, доска, подсветка, мел, тряпка, вешалка – 1 шт. Примерные документы планирования процесса физического воспитания.
Помещение для самостоятельной работы: Электронный читальный зал библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук.

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия
	Раздел 1. Введение в теорию физической культуры			
1.	Тема 1.1.Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры. Контрольная работа № 1 «Характеристика базовых понятий Теории и методики физической культуры».	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа практическое – 2 часа	Да/Нет
2.	Тема 1.2. Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа	Нет/Нет
3.	Тема 1.3. Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа	Нет/Нет
	Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания			
4.	Тема 2.1. Целенаправленность и основные стороны физического воспитания.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа	Нет/Нет
5.	Тема 2.2. Средства и методы в физическом воспитании.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, практическое –	Нет/Нет

			4 часа	
6.	Тема 2.3. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.	Мультимедийное сопровождение	Практическое – 2 часа	Нет/Нет
7.	Тема 2.4. Основы обучения двигательным действиям.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 4 часа	Да/Да
8.	Тема 2.5. Воспитание двигательных-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа практическое - 2 часа	Нет/Да
9.	Тема 2.6. Воспитание собственно силовых и скоростных способностей.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа	Да/Да
10	Тема 2.7. Воспитание выносливости и направленное воздействие на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения. Контрольная работа № 2 «Воспитание физических качеств».	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 4 часа	Нет
11.	Тема 2.8. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания.	Мультимедийное сопровождение	Практическое – 2 часа	Нет
12.	Тема 2.9. Формы построения занятий.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа	Нет
13.	Тема 2.10 Планирование и контроль в физическом воспитании.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, практическое – 2 часа	Нет
	Раздел III. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития			

14.	3.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, семинар – 2 часа	Да
15.	3.2.1. Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, семинар – 2 часа	Да
16.	3.2.2. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, семинар – 2 часа	Да
17.	3.2.3. Система планирования физического воспитания школьников. Контрольная работа № 3 «Система планирования процесса физического воспитания школьников».	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа	Да
18.	3.2.4. Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа	Да
19.	3.2.5. Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, практические занятия – 4 часа	Да
20.	3.2.6. Внеклассные формы физкультурных занятий в обще-образовательной школе	Мультимедийное сопровождение	Семинар – 2 часа	Нет
21.	3.2.7. Физическая культура в системе внешкольного воспитания, в быту и в режиме свободного времени детей и молодежи школьного возраста	Мультимедийное сопровождение	Семинар – 2 часа	Нет
22.	3.3. Особенности обязательного курса физического воспитания в системе среднего	Мультимедийное сопровождение	Семинар – 2 часа	Нет

	профессионального образования			
23.	3.4. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, семинар – 2 часа	Да
24.	3.5. Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. Контрольная работа № 4 «Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся».	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 4 часа, семинары – 4 часа	Да
25.	3.6. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	Мультимедийное сопровождение	Лекция – 2 часа, семинар – 2 часа	Да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Контрольные работы для обучающихся

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Тема: «Характеристика базовых понятий теории и методики физической культуры»

Вариант № 1**1. Физическая культура это:**

- 1 – часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- 2 – явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
- 3 – часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных, физических свойств людей.

2. Физическая культура личности характеризуется:

- 1 – знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;
- 2 – уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;
- 3 – качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий.

3. Отличительными признаками физической культуры являются:

- 1 – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2 – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- 3 – высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- 4 – определенным образом организованная двигательная активность.

4. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- 1 – укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- 2 – обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- 3 – совершенствовании природных, физических свойств людей;
- 4 – создании специфических духовных ценностей.

5. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- 1 – физической подготовленности человека к жизни;
- 2 – развитие резервных возможностей организма человека;
- 3 – сохранение и восстановление здоровья;
- 4 – подготовку к профессиональной деятельности.

6. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- 1 – знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- 2 – виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- 3 – обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- 4 – положительные изменения в физическом состоянии человека.

7. «Спорт» в узком смысле слова – это:

- 1 – отдых и развлечение;
 - 2 – соревновательная деятельность;
 - 3 – занятия физическими упражнениями;
 - 4 – тренировка.
8. Как соотносятся понятия «Спорт» и «Физическая культура»?
- 1 – как идентичные;
 - 2 – понятие «спорт» шире понятия «физическая культура»;
 - 3 – как частично совпадающие;
 - 4 – понятие «физическая культура» полностью поглощает понятие «спорт».
9. Под «физической рекреацией» понимается:
- 1 – процесс выполнения физических упражнений;
 - 2 – занятия спортом в свободное время;
 - 3 – удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе посредством двигательной деятельности;
 - 4 – процесс занятий физическими упражнениями, направленный на лечение спортивных травм.
10. Физическая подготовка – это ...

Вариант № 2

1. Физическое воспитание представляет собой...

- 1 – специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
- 2 – направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
- 3 – специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

2. Специфика физического воспитания заключается в:

- 1 – в повышении адаптационных возможностей организма человека;
- 2 – в формировании двигательных умений и навыков человека;
- 3 – в воспитании физических качеств человека;
- 4 – создание благоприятных условий для развития человека.

3. Под физическим развитием понимается

- 1 – процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2 – размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3 – процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4 – уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

- 1 – индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
- 2 – индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- 3 – индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

5. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

- 1 – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;

- 2 – специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- 3 – специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

6. Физическая подготовка представляет собой:

- 1 – целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
- 2 – целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- 3 – целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

7. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- 1 – физическое развитие;
- 2 – физическое совершенство;
- 3 – физическое упражнение;
- 4 – физическая подготовка.

8. Физическая подготовленность характеризуется...

- 1 – высокими результатами в спортивной деятельности;
- 2 – устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- 3 – эффективностью и экономичностью двигательных действий;
- 4 – уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

9. Роль и значение занятий физической культурой для человека:

- 1 – занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;
- 2 – занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических, нравственных качеств человека;
- 3 – занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;
- 4 – занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

10. Физическое воспитание это

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»
Тема «Воспитание физических качеств».

Вариант № 1

1. К показателям физической подготовленности относятся:

- 1 – сила, быстрота, выносливость;
- 2 – рост, вес, окружность грудной клетки;
- 3 – артериальное давление, пульс;
- 4 – частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- 1 – стойкость;
- 2 – гибкость;
- 3 – ловкость;

- 4 – бодрость;
- 5 – выносливость;
- 6 – быстрота;
- 7 – сила.

3. Ловкость – это:

- 1 – способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- 2 – способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- 3 – способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

4. Быстрота – это:

- 1 – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- 2 – способность человека быстро набирать скорость;
- 3 – способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

5. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- 1 – комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- 2 – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- 3 – комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- 4 – эластичность мышц и связок.

6. Сила – это:

- 1 – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- 2 – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- 3 – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

7. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- 1 – комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- 2 – комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- 3 – способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- 4 – способность сохранять заданные параметры работы.

8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- 1 – общеразвивающими;
- 2 – собственно-силовыми;
- 3 – скоростно-силовыми;
- 4 – групповыми.

9. Бег на длинные дистанции развивает:

- 1 – гибкость;
- 2 – ловкость;
- 3 – быстроту;
- 4 – выносливость.

10. Для воспитания гибкости используются...

- 1 – движения рывкового характера;
- 2 – движения, выполняемые с большой амплитудой;
- 3 – пружинящие движения;
- 4 – маховые движения с отягощением и без него.

Вариант № 2

1. *Относительная сила – это:*

- 1 – сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1 кг собственного веса;
- 2 – сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3 – сила, приходящаяся на 1 квадратный см. физиологического поперечника мышцы;
- 4 – сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другими упражнениями.

2. *При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:*

- 1 – повторный максимум (ПМ);
- 2 – силовой индекс (СИ);
- 3 – весосиловой показатель (ВСП);
- 4 – объем силовой нагрузки.

3. *Скоростно-силовые способности – это:*

- 1 – способности, проявляющиеся в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений;
- 2 – способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения;
- 3 – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- 4 – способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

4. Основным методом развития собственно-силовых способностей является:

- 1 – метод максимальных усилий;
- 2 – «ударный» метод;
- 3 – метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа);
- 4 – метод динамических усилий.

4. *Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:*

- 1 – двигательной реакцией;
- 2 – скоростными способностями;
- 3 – скоростно-силовыми способностями;
- 4 – частотой движений

5. *К элементарным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:*

- 1 – быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2 – быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3 – быстрота двигательной реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;
- 4 – скорость одиночного движения, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость.

6. *Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:*

- 1 – скоростным индексом;

- 2 – абсолютным запасом скорости;
- 3 – коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4 – скоростной выносливостью.

7. К комплексным видам (формам) проявления скоростных способностей относятся:

- 1 – быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 2 – быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, способность длительно поддерживать максимальную скорость;
- 3 – быстрота выполнения целостных двигательных действий, скорость одиночного движения, частота (темп) движений;
- 4 – способность длительно поддерживать максимальную скорость, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1 – функциональной устойчивостью;
- 2 – биохимической экономизацией;
- 3 – тренированностью;
- 4 – выносливостью.

9. Основным методом совершенствования координационной выносливости является:

- 1 – метод повторно-интервального упражнения;
- 2 – метод круговой тренировки;
- 3 – игровой метод;
- 3 – метод расчлененно-конструктивного упражнения.

10. Выберите из перечисленных ниже методов метод развития силовой выносливости

- 1 – метод максимальных усилий;
- 2 – метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений;
- 3 – метод динамических усилий;
- 4 – «ударный» метод.

2 курс, 4 семестр

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 3
по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

Тема: «Система планирования процесса физического воспитания школьников»

Вариант № 1

I. Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько)

1. Почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания учащихся?

- 1 – проводится в соответствии с требованиями ФГОС и примерных программ по физическому воспитанию
- 2 – работают педагогические кадры, имеющие профессиональное образование
- 3 – является истоком и базой для всех других форм физического воспитания школьников
- 4 – является обязательным для учащихся
- 5 – на нем обеспечивается должный уровень физической подготовленности школьников

2. В каком типе школьных уроков физической культуры учебный материал представлен из разных видов подготовки?

- 1 – закрепления и совершенствования изученного материала
- 2 – комбинированного типа
- 3 – смешанного типа
- 4 – контрольного типа
- 3. Сколько последовательных шагов, как правило, включает в себя алгоритм определения образовательных задач?**
 - 1 – 2 шага
 - 2 – 3 шага
 - 3 – 4 шага
 - 4 – 6-7 шагов
- 4. Что является основанием для постановки воспитательных задач на урок, четверть, год?**
 - 1 – данные наблюдений за поведением обучающихся
 - 2 – результаты литературного анализа возрастных особенностей обучающихся
 - 3 – программно-нормативные документы, регламентирующие процесс физического воспитания
 - 4 – порядковый номер урока в режиме учебного дня
- 5. Какие умения школьников относятся к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы?**
 - 1 – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности
 - 2 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий
 - 3 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
 - 4 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности
- 6. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на первом этапе обучения двигательному действию?**
 - 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
 - 2 – приобретенный навык
 - 3 – приобретенное умение
 - 4 – овладение основой техники двигательного действия
- 7. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на третьем этапе обучения двигательному действию?**
 - 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
 - 2 – приобретенный навык
 - 3 – приобретенное умение
 - 4 – овладение основой техники двигательного действия
- 8. С какой целью планируется проведение пульсометрии на уроках физической культуры?**
 - 1 – регулирования величины нагрузки на уроке
 - 2 – объективизации оценки качества освоения техники упражнений
 - 3 – рационализации временных затрат на уроке
 - 4 – для определения типа урока

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

- 9. Перечислите основные положения теории физической культуры, определяющие методику планирования физического воспитания школьников.
- 10. Сформулируйте актуальные задачи для учащихся 10 класса на учебный год в рамках вводного урока (первый урок от начала учебного года), определите состав средств и методов, а также общую организацию урока.

Вариант № 2**I. Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько)**

1. Что является основанием для постановки на урок (четверть, год) задач физического развития?

- 1 – данные тестирования
- 2 – данные медицинских осмотров
- 3 – специфика осваиваемого образовательного материала
- 4 – уровень знаний учащихся в области физической культуры и спорта

2. Что является критерием для учителя при оценке техники выполнения учащимися упражнения на втором этапе обучения двигательному действию?

- 1 – старание ученика при освоении двигательного действия
- 2 – приобретенный навык
- 3 – приобретенное умение
- 4 – овладение основой техники двигательного действия

3. Выделите варианты ответов, относящиеся к личностным результатам освоения основной образовательной программы

- 1 – готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2 – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни
- 3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности
- 4 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

4. С какой целью планируется проведение хронометражного исследования на уроках физической культуры?

- 1 – регулирования величины нагрузки на уроке
- 2 – объективизации оценки качества освоения техники упражнений
- 3 – рационализации временных затрат на уроке
- 4 – определения затрат времени на решение воспитательных задач

5. Чем отличается рабочая программа по предмету «Физическая культура» от примерной программы (стандарты второго поколения)

- 1 – отличий нет, поскольку они должны соответствовать ФГОС
- 2 – учитывается уровень подготовленности учителя физической культуры
- 3 – учитываются материально-технические условия
- 4 – по структуре написания

6. К разработке частных образовательных задач приступают после уточнения:

- 1 – технических требований к упражнению.
- 2 – определения условий, при которых техника должна сохраняться
- 3 – общего ознакомления с программой по предмету «Физическая культура»
- 4 – составления четвертного плана

7. При отборе средств решения педагогических задач предпочтение отдается:

- 1 – вспомогательным упражнениям по критерию эмоционального отклика учащихся
- 2 – программным упражнениям, значимым в прикладном отношении
- 3 – упражнениям, поддающимся строгому дозированию
- 4 – упражнениям, направленным на развитие координационных способностей

8. При дозировании нагрузки необходимо ориентироваться на:

- 1 – рекомендации, содержащиеся в пояснительных записках программ
- 2 – уровень физической подготовленности обучающихся
- 3 – характер, решаемых задач
- 4 – эмоциональность детей

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Сформулируйте основные требования к школьному уроку физической культуры
10. Сформулируйте задачу по развитию скоростной выносливости у детей и подберите состав средств, методов, определите параметры нагрузки и отдыха (уровень физической подготовленности, базовый вид спорта и класс определяются самостоятельно).

Контрольная работа № 4

Тема: «Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся»

Вариант № 1

I. Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько)

1. Какой принцип составляет основу научного обоснования использования факторов физической культуры в процессе трудовой деятельности человека?

- 1 – принцип умеренности
- 2 – принцип всесторонности развития
- 3 – принцип адекватности
- 4 – принцип усвоения заданного ритма

2. Какие фазы действительно выделяются в динамике профессиональной работоспособности человека?

- 1 – фаза начального вработывания
- 2 – фаза проявления устойчивой и высокой работоспособности
- 3 – фаза релаксации
- 4 – фаза конечного порыва

3. К формам производственной гимнастики относятся:

- 1 – вводная гимнастика
- 2 – физкультурные минутки
- 3 – физкультурная пауза
- 4 – восстановление и реабилитация после работы

4. Методическую основу профессионально-прикладной физической подготовки составляет:

- 1 – разносторонняя физическая подготовка
- 2 – профилактика влияния неблагоприятных факторов труда
- 3 – моделирование содержания профессиональной деятельности
- 4 – направленность на обеспечение восстановления после работы

5. К рекреативной физической культуре относятся:

- 1 – физкультурные мероприятия, включенные в режим повседневного быта
- 2 – физкультурные мероприятия, включенные в режим расширенного отдыха
- 3 – физкультурные мероприятия, направленные на лечение заболеваний и восстановление функций организма
- 4 – занятия спортом с общекондиционной направленностью

6. Критерии оценки оптимальности физкультурных нагрузок в быту:

- 1 – высокие спортивные достижения
- 2 – результативность последующей производственной деятельности
- 3 – поддержание постоянства, оптимального для данного вида труда, уровня основных показателей физиологических процессов
- 4 – показатели субъективного характера

7. Общая цель физической рекреации

- 1 – борьба против старения и сдерживания инволюционных процессов

- 2 – формирование фигуры, регулирование веса
- 3 – развитие индивидуально привлекательных физических способностей
- 4 – создание базы для плодотворного умственного и физического труда

8. Спецификой методики двигательной реабилитации является:

- 1 – расширение объема теоретических знаний о физической культуре
- 2 – достижение индивидуально высокого уровня физической подготовленности
- 3 – точная дозировка нагрузки и отдыха
- 4 – осторожное повышение нагрузки с учетом динамики состояния травмированного человека

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Раскройте основные принципы научной организации труда. Составьте комплекс вводной гимнастики для работников умственного труда.

10. На примере типичной кривой профессиональной работоспособности покажите время и место внедрения основных форм производственной физической культуры. Оформите рисунок с соответствующими пояснениями. Укажите методы оценки профессиональной работоспособности.

Вариант № 2

I. Закрытые тестовые вопросы (вариантов ответов может быть несколько)

1. Укажите эффекты от применения физической культуры в системе научной организации труда

- 1 – разнообразит досуг трудящихся
- 2 – снижает производственный травматизм
- 3 – содействует профилактике профессиональных заболеваний
- 4 – повышает производительность труда

2. Условия, при которых активный отдых дает положительный эффект

- 1 – учитывается характер профессиональной деятельности трудящихся
- 2 – сформирована мотивация на достижение высоких физических кондиций
- 3 – учитываются условия труда
- 4 – учитываются особенности контингента работающих и место применения средств физической культуры (в процессе труда или за его пределами)

3. Производственная работоспособность определяется:

- 1 – главным образом функциональным состоянием организма
- 2 – технологическим уровнем производства
- 3 – производительностью труда
- 4 – отношением к трудовой деятельности

4. Типичные методы оценки профессиональной работоспособности трудящихся:

- 1 – производительность труда
- 2 – показатели функционального состояния
- 3 – уровня мастерства работающего
- 4 – показатели субъективного состояния

5. Назначение физкультурной паузы в системе производственной гимнастики:

- 1 – подготовка к выполнению профессиональной деятельности
- 2 – противодействие развивающемуся утомлению
- 3 – выполнение требований инженера по технике безопасности
- 4 – соблюдение регламента труда

6. Критерии оценки нормы двигательной активности человека в период трудовой деятельности

- 1 – результативность производственной деятельности
- 2 – показатели функционального состояния организма

3 – отношение к труду

4 – показатели субъективного состояния

7. Целевая направленность применения средств физической культуры в быту трудящихся

1 – повышение физических кондиций

2 – обеспечение восстановления физической и умственной работоспособности

3 – приобщение к занятиям спортом

4 – повышение культуры труда

8. Фоновая физическая культура представлена

1 – производственной гимнастикой

2 – гигиенической физической культурой

3 – рекреативной физической культурой

4 – двигательной реабилитацией

II. Открытые тестовые вопросы интегративного характера (знания, умения, опыт)

9. Охарактеризуйте виды производственной физической культуры, укажите формы и цель применения. Составьте комплекс физкультурной паузы для работников умственного труда.

10. Опишите, с позиций научной организации труда, какие факторы следует учитывать при планировании спортивной тренировки в период активной трудовой деятельности, расположите их в порядке значимости.

Критерии оценивания контрольной работы

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде **закрытых тестовых вопросов** применяется следующая шкала:

Оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
Оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
Оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
Оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

При оценивании **открытых вопросов интегративного характера** используется ниже приведенная шкала.

Оценка «отлично»	Задание выполнено правильно, без ошибок
Оценка «хорошо»	Задание выполнено в целом верно, но с отдельными замечаниями
Оценка «удовлетворительно»	Задание выполнено в основном верно, при допущении отдельных существенных ошибок
Оценка «неудовлетворительно»	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками

По итогам ответов на закрытые и открытые вопросы выставляется средняя оценка за контрольную работу.

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины «Теория спорта» адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д 4, корп. 1.

Также имеется возможность их пребывания по указанному адресу. Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью, используются:

1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.);

2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.);

3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.);

4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем, работа беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, подготовка планов, конспектов, творческих самостоятельных работ, проектных работ, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков², специалистов³ по специальным техническим и программным средствам обучения.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» включён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика.

³ Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию).

особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. При необходимости обучающимся предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций**Конспекты лекций****Раздел 1. Введение в теорию физической культуры
(Лектор – доцент О.А. Прянишникова)****Конспект лекции № 1 (2 часа)**

Тема: «Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры: методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина

Исторически физическая культура стала предметом широких научных исследований позже, чем ряд других отраслей культуры. Становление различных разделов системы научных знаний о физической культуре шло не одинаково. Раньше других сложились знания об основах физического воспитания. Этому способствовало то обстоятельство, что физическое воспитание, как основная форма направленного использования физической культуры в обществе, с самого начала своей истории составило крупную часть обще-социальной практики воспитания. Возникшая в ее основе теория и методика физического воспитания развивалась в непосредственной связи с педагогикой и уже довольно давно сформировалась как относительно развитая научно-прикладная дисциплина.

Другой развитой отраслью обобщающих научных знаний в сфере физической культуры является теория спорта. Спорт стал своего рода естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиски новых путей выявления и максимального развития способностей человека. Теория спорта оформилась в настоящее время во всех странах мира, как профилирующий предмет профессиональной подготовки специалистов по спорту.

Теория физической культуры, включающая знания всех дисциплин для объяснения общего понятия физической культуры стала интегративной наукой. Условно теорией физической культуры нередко называют всю совокупность знаний, которые отражая физкультурную практику, объясняют те или иные ее закономерности.

В качестве учебной дисциплины теория физической культуры призвана быть основным профилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. В учебные планы этот предмет введен в 1983 году.

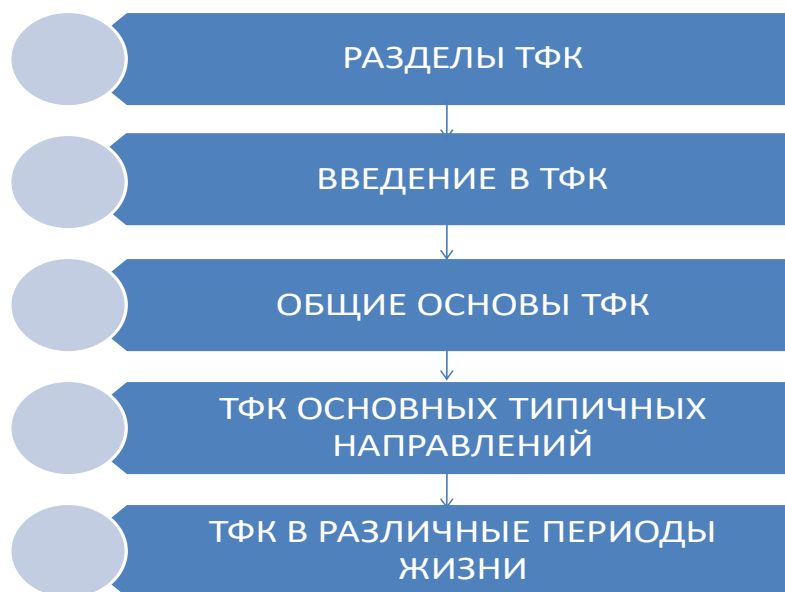


Рис. 1. ТФК как учебная дисциплина

В настоящее время теория физической культуры как учебная дисциплина (рис.1) включает четыре крупных раздела:

1. Введение в теорию физической культуры. В нем определяются исходные понятия, составляющие основной понятийный аппарат теории физической культуры, ее предмет и методы исследования; здесь же дается системная характеристика основных социальных функций и форм физической культуры, прослеживается тенденция ее развития в обществе.

2. Общие основы теории физического воспитания. Здесь рассматриваются общие черты и закономерности физического воспитания, как педагогически направленного процесса использования физической культуры в образовательно-воспитательных целях, основные задачи, решаемые при этом средства и методы, используемые для их решения, принципы построения занятий и т.п.. Особое внимание уделяется характеристике определяющих черт обучения и воспитания в системе физического воспитания, являющейся высшим типом организации социальной практики физического воспитания.

3. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры. В разделе анализируются особенности различных направлений и составляющих их форм целесообразного использования физической культуры в обществе, в структуре образа жизни людей, особенно в основных сферах жизнедеятельности. Здесь рассматриваются особенности физической культуры в системе общего образования и профессионально-прикладной подготовки, в системе научной организации труда и в сфере быта. Анализируется спорт, как один из основных компонентов физической культуры и специфические формы спортивной деятельности (спортивная тренировка, соревнования).

4. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека. Проблемы целесообразного применения факторов физической культуры рассматриваются в данном разделе как бы «возрастном разделе» т.е. применительно к особенностям основных этапов возрастного развития человека. Одновременно характеризуются особенности физкультурных занятий, связанные с изменением конкретных условий жизнедеятельности в процессе жизни.

Таким образом, курс теории физической культуры включает в себя обширный комплекс знаний, входящих в теоретический фундамент профессионального образования по физической культуре и спорту. Он дает не только знания, но и дает возможность будущему специалисту целостно осмыслить суть профессиональной деятельности во всей

сфере физической культуры, раздвигает его кругозор за рамки узкой специальности, связывает ее с общим делом всех работников физической культуры и этим содействует формированию широкого профессионально мировоззрения, которым должен обладать специалист по физической культуре.

2. Понятие физическая культура и понятия смежные с понятием физическая культура

Изучение любой научной и учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее азбуки — представлений и понятий. И если этот язык, имеющий свои специфические особенности, глубоко не изучить, то вряд ли удастся проникнуть в сущность данной дисциплины, конкретной профессии.

Специалист по физической культуре не владеющий в совершенстве профессиональным языком, мало чем будет отличаться в вопросах физической культуры и спорта от любого обывателя с улицы.

Понятийный аппарат (рис. 2) физкультурно-спортивной науки достаточно многообразен и специфичен, он насчитывает многие десятки специальных терминов. Один из первых терминов который мы рассмотрим это «Физическая культура».

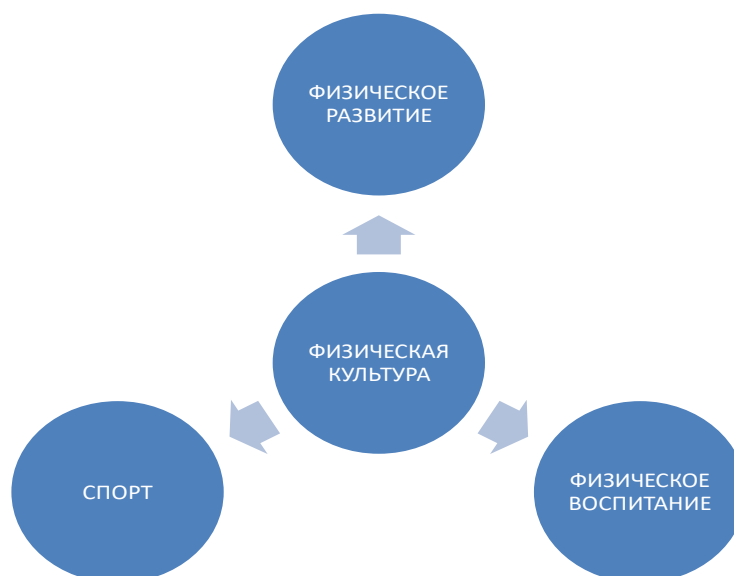


Рис. 2. Понятия смежные с понятием физическая культура

Термин «физическая культура», как и более общий термин «культура» неоднозначен. В современной специальной литературе «культурой» называют как определенные виды деятельности человека (общества), так и ее средства и методы, созданные в обществе, а так же ее результаты, представляющие ценность для личности и общества.

Физическая культура как одна из отраслей культуры воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству (как генетические предпосылки развития) и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизни, деятельности и воспитания. В современных условиях физическая культура приобретает все большую ценность, как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма. Физическая культура широко вошла в современную культуру человечества, став ее крупной и неотъемлемой частью. Исходя из вышесказанного, физическая культура органическая часть (отрасль) культуры общества и

личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

Физическую культуру можно рассматривать в трех аспектах:

1. Физическая культура как род деятельности. Она представлена рациональными формами двигательной деятельности. В физическую культуру входят не все формы рациональной двигательной деятельности, а лишь те, которые позволяют лучшим образом сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, воспитать физические качества, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности.

Физическая культура в современном обществе не утратила связь с трудом, она является средством заблаговременной подготовки к трудовой практике. Приобретается физическая подготовленность, позволяющая успешно овладевать трудовыми операциями, продуктивно трудиться и решать другие практические задачи в жизни, требующих совершенных двигательных умений и навыков.

2. Физическая культура как совокупность предметных ценностей. Физическая культура представлена материальными и духовными ценностями, созданными в обществе. Они составляют ее ценностное содержание и являются предметом освоения, использования и развития. Существенную ценность в области физической культуры имеют непосредственно связанные с ней специальные научно-прикладные знания, принципы, правила и методика использования физических упражнений, эстетические нормы, регулирующие поведение и межчеловеческие отношения в процессе физкультурной деятельности, а также материально-технические и другие условия, специально созданные для эффективного функционирования физической культуры в обществе.

3. Физическая культура как результат деятельности. В этом аспекте она характеризуется совокупностью полезных результатов ее использования и культивирования ее предметных ценностей в обществе. Ими являются:

- 1) физическая подготовленность;
- 2) степень совершенства двигательных умений и навыков,
- 3) повышенный уровень развития жизненных сил,
- 4) спортивные достижения и другие, полезные для личности и общества результаты приобщения к физической культуре.

Другой термин, который мы рассмотрим это физическое воспитание. Физическое воспитание входит в общее понятие «воспитание» в его широком смысле. Как и другие виды воспитания, физическое воспитание, есть педагогический процесс со всеми присущими ему общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитания и воспитуемых в соответствии с педагогическими принципами и т.д.). Отличительные особенности физического воспитания состоят в том, что это процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую дееспособность. В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (двигательных способностей). Эти две стороны едины, обучая и совершенствуя двигательные действия, мы одновременно воспитываем и совершенствуем физические качества. Совершенствуя физические качества, мы совершенствуем и двигательные действия. Есть и различия, вытекающие из закономерностей их развития.

Таким образом, физическое воспитание, есть вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и воспитание (управление развитием) физических качеств человека.

Сопоставляя понятия физического воспитания с раскрытым ранее понятием физическая культура, не трудно сделать вывод об их теснейшей взаимосвязи. По отношению к физической культуре физическое воспитание является педагогическим

организованным процессом использования физической культуры. Физическое воспитание предстает в этом отношении как бы каналом, по которому идет направленная передача ценностей физической культуры от старших поколений к младшим. Причем каждое новое поколение не, только воспринимает их, но и приумножает эти культурные ценности.

Физическая культура тесно связана с процессом физического развития человека – закономерным процессом становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них, так называемых физических качеств и способностей. Физическое развитие – процесс управляемый, воздействуя физической культурой на естественные процессы развития, мы можем придавать им определенные черты и направленность, позволяющей ему обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей (силы, ловкости, выносливости).

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы или морфологию человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения к труду – этому первому главнейшему условию человеческого существования. Физическая подготовка представляет собой один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность. Ее содержанием наряду с воспитанием физических способностей является обучение двигательным действиям и необходимым в трудовой, военной и других видах деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку (профессиональную, спортивную и др.).

Термин «спорт» приобрел достаточно разнообразные понятийные вариации. В специальной научной терминологии различают узкое и широкое значение его. В узком смысле спортом называют собственно соревновательную деятельность, которая исторически сложилась преимущественно в сфере физической культуры в виде состязаний направленных на демонстрацию высоких спортивных достижений и объективного сравнения и оценки определенных человеческих возможностей (силы, быстроты). В широком понимании, спорт имеет более глубокий смысл. В широком понимании спорт охватывает собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом. Однако это определение не исчерпывает всего богатства его конкретных проявлений в обществе. В своем жизненном проявлении спорт – это неуклонное движение человека к расширению «границ» своих возможностей (что мы видим на первенствах мира, Олимпийских играх), целый мир эмоций и переживаний, порождаемых успехами на этом пути, и одно из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания человека, и сложный комплекс межличностных отношений и популярнейшее зрелище, и одно из массовых социальных движений современности и многое другое. Он перешагнул границы государств, содействует контактам людей с различными социальными положениями и вероисповеданием и т.д. Он занял видное место, как в физической, так и в духовной культуре общества, причем, его социальная значимость продолжает стремительно возрастать.

В изложенном понятии спорт – синоним понятия «физическая культура». Физическая культура в определенном отношении шире спорта: она включает в себя не только большую часть спорта, но и ряд других компонентов (школьная, производственная физическая культура и др.). Вместе с тем, спорт относится не только к физической культуре. В принципе видом спорта может стать любой вид деятельности, имеющий значение для совершенствования человеческих возможностей (соревнование пахарей и т.п.) если он оформляется как предмет спортивного состязания. Абсолютное большинство видов спорта входит в содержание физической культуры, однако, давно существуют и становятся все многочисленнее виды спорта не имеющие двигательной активности: шахматный, шашечный, спортивное авиа, авто. Основной формой его педагогически направленного использования в обще-социальной системе воспитания, создаваемой в каждом обществе, соответственно его особенностям, является физическое воспитание. Таким образом, соотношение физической культуры и спорта характеризуется большим, но далеко не полным совпадением. Отсюда справедливо широко используемое выражение: «физическая культура и спорт».

3. Методы научного исследования в теории физической культуры

В теории физической культуры, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: собственно-теоретические и опытные, включающие постановки эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях. Основную группу составляют типичные для теории физического воспитания методы: теоретического анализа и обобщения, педагогического обследования и эксперимента. Наряду с ними применяются, так называемые вспомогательные методы: анкетирования, интервьюирования, тестирования и математической статистики.

1. Теоретическое исследование

В рамках отдельного теоретического исследования можно выделить условно несколько этапов, или стадий. Это выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формирование рабочей гипотезы, сбор и обработка основного фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, результирующая разработка теоретических положений.

Выявить проблемную ситуацию – значит обнаружить источник проблемы, подлежащий научному исследованию, и осмыслить ее в первом приближении. В настоящее время одни разделы физкультурной практики получили глубокое освещение (спорт высших достижений, физическое воспитание), другие разделы еще мало освещены. Этим обусловлена актуальность постановки проблем, связанных с разработкой научных основ повседневно-бытовых, оздоровительно-восстановительных и других форм использования физической культуры в обществе. Поставленная проблема конкретизируется в научном исследовании и исследовательских задачах. С постановкой проблемы и ее задач к завершению первого этапа исследования формируется гипотеза, вернее, ее начальный вариант – рабочая гипотеза. Она представляет собой более или менее обоснованное предположение о том, что будет выявлено и раскрыто в результате исследования. Поскольку гипотеза формируется в условиях неполного знания о предмете, она всегда имеет вероятностный характер, т.е. содержит допущения, которые могут подтвердиться, а могут и не подтвердиться в результате исследования. Первостепенное значение для получения достаточного материала исследования приобретает сбор фактических данных, содержащихся в специальной научной литературе, документальных источниках.

Изучение литературных данных, неотъемлемая часть любого научного исследования. Библиографический розыск необходимой литературы, является первым этапом работы над книгой. Затем делается анализ каждого источника, его основных

положений и положений. Потом необходимо провести обобщение всего собранного материала.

Для проверки гипотезы хорошо провести эксперимент, или собрать дополнительный материал путем анкетного опроса. В конце дается результирующая разработка теоретических положений, нужно помнить над какой проблемой Вы не работали, нужно знать, а что имеется по ней на сегодняшний день, поэтому нельзя обойтись без метода теоретического исследования.

2. Метод педагогического наблюдения

Педагогическое наблюдение отличается от повседневного наблюдения:

- а) четко обозначенным предметом наблюдения,
- б) разработанной системой фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи),
- в) четко поставленной целью исследования,
- г) составленным планом исследования.

Применяется аппаратное наблюдение (которое ведется по средствам фото-кино, видеоаппаратуры), посредством применения тестов. Для научного наблюдения характерна избирательная направленность, соответствующая цели исследования, с четким выделением в рассматриваемом объекте так называемых единиц наблюдения (конкретных признаков, свойств, параметров и т.д.). Одним из широко распространенных методов фиксации при наблюдении является хронометрирование (определение времени, затраченного на выполнение упражнения, всего занятия). Благодаря современному научно-техническому прогрессу появляется все больше аппаратных устройств и целых автоматизированных систем, позволяющих получать срочную информацию о параметрах движений, величине проявляемых усилий и функциональных сдвигов, происходящих при этом в организме.

3. Экспериментальные методы

Экспериментальные методы могут применяться в связи с разработкой рабочей гипотезы или главным образом на этапе проверки ее, где эксперимент приобретает особую ценность, как часть практики, играющей решающую роль в подтверждении, либо опровержении результатов теоретических построений. По особенностям воспроизведения в эксперименте реальных явлений, процессов и ситуаций следует различать аналитический (вычлняющий) и естественный эксперименты, нередко выделяют лабораторный и модельный эксперимент – разновидности аналитического. Аналитический эксперимент (лабораторный модельный) характеризуется частичным воспроизведением их обычно и с сильным упрощением сопутствующих условий по сравнению с реальными жизненными ситуациями. Например, сравниваем эффективность двух способов использования одного вида физических упражнений (жим штанги, стоя и лежа на скамейке), т.е. выявляем эффективность этих способов в «чистом виде».

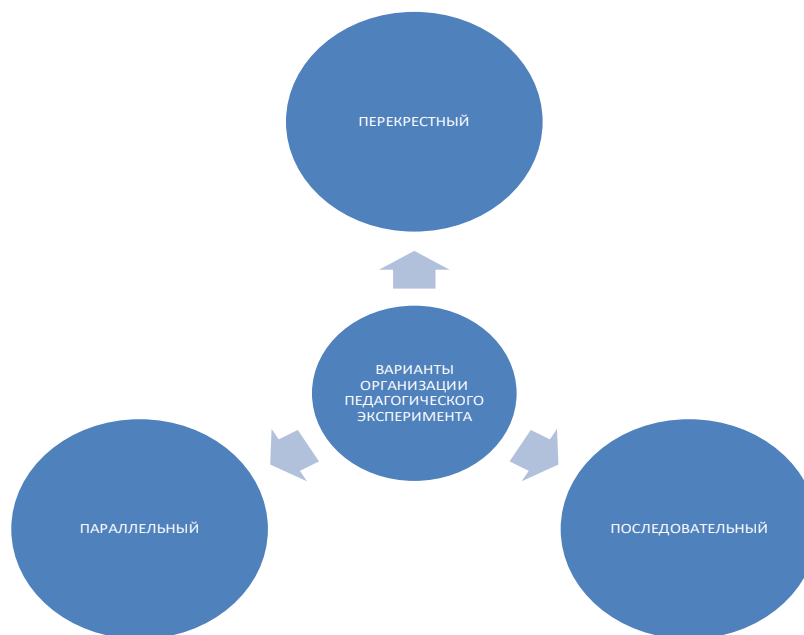


Рис. 3. Варианты организации педагогического процесса

Естественный эксперимент имеет несомненные преимущества, его замысел реализуется в условиях, максимально приближенным к жизненным ситуациям. Они могут апробироваться в процессе занятий в школе или спортивной тренировке с соответствующим изменением режима занятий.

В параллельном эксперименте (рис.3), например, проверяется эффект от введения нового комплекса упражнений на быстроту в экспериментальном классе на показатели работоспособности и берется параллельный конкретный класс. По окончании эксперимента сравниваются результаты тестирования.

В «перекрестном» эксперименте на первом этапе строится, как параллельный, а на втором этапе экспериментальная группа становится контрольной, а контрольная – экспериментальной, т.е. исследуемый фактор переносится в группу, в которой он не применяется, а в группе уже испытавшей его воздействие, он исключается.

Когда сопоставляется эффективность не двух, а большего числа вариантов, прибегают к схеме так называемого «латинского квадрата».

В «последовательном» эксперименте контрольной группы нет, и эффект исследуемого фактора выявляется путем сравнения показателей экспериментальной группы до и после введения фактора. Нужно отметить, достоверность получаемых сведений зависит не только от избираемого варианта эксперимента, но и от соблюдения установленных правил его организации и проведения.

Все три метода научного исследования в сочетании со вспомогательными широко используются, а нашей практике, иногда в сочетании друг с другом, например, метод теоретического исследования с экспериментом или с педагогическим наблюдением.

Конспект лекции № 2 (2 часа)

Тема 2. «Физическая культура как общественное явление, ее социальные функции и формы»

Полный текст лекции: 18 с. (кегель 14,ординарный интервал)

1. Социальная значимость физической культуры

Физическая культура – вид культуры общества и индивида. Физическая культура воздействует на задатки человека, полученные им от природы в виде задатков. Физическая культура имеет большое значение, как для всего общества, так и для каждого конкретного человека:

- 1) физическая культура являлась одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни;
- 2) физическая культура определяет поведение человека в учебе, быту, в общении;
- 3) физическая культура способствует решению социально-экономических и оздоровительных задач;
- 4) двигательная активность выступает как фактор биосоциальной адаптации к изменениям условий жизни. Возможности адаптации ограничены (это объясняется консервативностью генетического кода).

2. Функции физической культуры

Характеристика понятия «функция». Существует множество определений «функция». Функция есть действие системы, направленные на сохранение ее равновесия и создания предпосылок для дальнейшего развития. Функции физической культуры – объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции физической культуры реализуются через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.

В функциях физической культуры раскрывается в действии ее содержание, а с ним и ее значение, как для индивида, так и для общества в целом.

Функции физической культуры неотделимы от определенных форм, на основе которых они проявляются.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции.

Специфические функции физической культуры свойственны в полной мере только ей, как особой стороне культуры. Ни одна другая сторона культуры не может заменить физическую культуру в ее специфических функциях. **Эти функции проявляются в той или иной мере в различных разделах физической культуры. Они получают свое полноценное проявление в индивидуальной жизни при условии, если ее адекватные компоненты составляют неотъемлемую принадлежность индивидуального образа жизни на всем ее протяжении.**

Специфические функции физической культуры позволяют:

1. Удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности;
2. Оптимизировать состояние организма и укрепление здоровья;
3. Обеспечивать работоспособность, необходимую в жизни.

Характеристика специфических функций физической культуры

1. Образовательная функция

В процессе физического воспитания осуществляется умственное развитие занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона :

1. Обучить основам техники движений, формировать разнообразные двигательные умения и навыки;
2. Обучение элементарным организаторским и методическим знаниям и умениям, которые обеспечивают самостоятельное использование средств физической культуры.

Воспитательная сторона:

1. Воспитывать потребность в регулярных занятиях физической культурой;
 2. Обучить элементарным организаторским и методическим знаниям и умениям, обеспечивающим самостоятельное использование средств физической культуры.
- ### 2. Прикладная функция

Само название говорит о том, что она носит прикладной характер. Способствует повышению эффективности профессиональной деятельности человека в различных областях (аспектах) жизнедеятельности. Прикладная функция направлена на:

1. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности человека;
2. Развитие необходимых для профессиональной деятельности физических качеств;
3. Оптимизация работоспособности в течение рабочего дня;
4. Ускорение восстановительных процессов в организме после рабочей смены;
5. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям труда.

3. Спортивная функция

Спортивная функция наиболее выражена в спорте высших достижений, и выполняет несколько функций:

1) эталонная - зафиксированные в спорте достижения становятся эталонами оценки возможностей человека. Наглядными ориентирами человеческих возможностей.

2) эвристическая - спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, внутренне присущ творческий, поисковый, эвристический характер. Путь к новым рекордам вечный поиск.

3) спорт как средство разностороннего развития - достигаемый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений определяют в той или иной мере степень общей подготовленности спортсмена к жизни.

3) оздоровительно-рекреативная функция – она наиболее характерна для массового спорта, воздействуя на жизненные силы организма и являясь одновременно источником положительных эмоций, спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развития.

4) эстетическая функция - спорт как зрелище. У спортсмена в процессе занятий формируются эстетические чувства, вкусы и идеалы.

5) функция социальных отношений – в процессе спортивной деятельности люди вступают в разнообразные отношения; отношения соперничества и сотрудничества, отношения между членами одной спортивной команды и между конкурирующими командами. Спорт способствует сближению и объединению людей в определенные организации.

6) экономическая функция.

Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, прежде всего, повышением общей работоспособности, укреплением здоровья. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений.

4. Спортивно-рекреационная функция

Эта функция выражена преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга. Данная функция направлена на:

- 1) создание основы для здорового образа жизни, укрепление здоровья, создание базы для умственного и физического труда;
- 2) удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности;
- 3) рациональное использование свободного времени (развлечения, игры, переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых);
- 4) борьба с гиподинамией;
- 5) восстановление после трудовой деятельности, борьба с утомлением;
- 6) удовлетворение эмоциональных запросов.

5. Оздоровительно-реабилитационная функция

Выражена при использовании физической культуры в системе специальных восстановительных мер. Эта функция направлена на:

- 1) восстановление временно утраченных функций;

- 2) восстановление функциональных возможностей организма;
- 3) восстановление приспособительных возможностей.

Физической культуре, как части культуры общества свойственны общекультурные функции (рис.4).



Рис. 4. Общекультурные функции физической культуры

Охарактеризуем кратко некоторые из этих функций.

1. Общеобразовательная функция

Физическая культура располагает большими возможностями для воспитания всесторонне и гармонически развитой личности. Воздействие физической культуры на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано другими средствами. В процессе физического воспитания осуществляется нравственное воспитание, которое направлено на:

- 1) формирование общечеловеческих ценностей морали, честности, уважения к сопернику;
- 2) способности подчинить свое поведение нормам спортивной этики;
- 3) воспитание коллективизма;
- 4) формируются морально-волевые качества смелость, сила воли, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность, справедливость.

Одна из задач нравственного воспитания – воспитание у занимающихся активного интереса, твердой убежденности, прочной привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, физическому совершенствованию.

В процессе занятий физической культурой решаются задачи и по трудовому воспитанию. Овладение трудовыми навыками и умениями обеспечивается в процессе самообслуживания на занятиях, создания гигиенических условий для проведения занятий при коллективном участии в расстановке и уборке оборудования, спортивного инвентаря, участия в общественно-полезной работе по благоустройству спортивных площадок, ремонту инвентаря и оборудования.

2. Эстетическая функция

Эстетическая функция связана, со свойствами физической культуры удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, общем гармоническом развитии. Эстетическую ценность имеют гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения.

Под влиянием правильно используемых физических упражнений, формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся изящными, энергичными и красивыми. Фигурное катание, художественная гимнастика, вплотную соприкасаются с искусством. При занятии этими видами спорта используются дополнительные факторы воздействия, такие как музыка, хореография.

Занятия физической культурой, восприятие спортивных соревнований развивают у занимающихся и у зрителей чувство прекрасного, формируют эстетические вкусы, чувства, идеалы.

3. Информационная функция

В физическом воспитании информационная функция выражена в том, что идёт накопление, распространение и передача от поколения к поколению ценных сведений о человеке, человеческих возможностях.

Духовные и материальные ценности, создаваемые в области физической культуры, являются носителями существенной информации о достижениях человека в совершенствовании своих собственных природных качеств.

Развиваются различные отрасли знания, воплощающие важную научную информацию. В физической культуре многие науки находят для себя источник новых фактов и закономерностей. Спортивная информация составляет быстро возрастающую часть содержания радио- и телепередач, газетных сообщений и других каналов распространения информации.

4. Интеграционная функция

Физическая культура как часть культуры играет важную роль в связях между народами всего мира. Сближение и объединение людей в определенные организации, на основе общности интересов и практической деятельности. Эти контакты имеют значение не только для физического воспитания и спорта, но и для общечеловеческих интересов. Находят воплощение идеи сотрудничества, мира и дружбы между народами.

5. Нормативная функция

Так как физическая культура используется в обществе, то вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение:

- 1) нормы физической подготовленности;
- 2) нормированные показатели спортивных достижений;
- 3) общие критерии физического совершенства;
- 4) правила нормирования физических нагрузок, и многие другие.

Эти нормы являются как бы эталонами для оценки достигнутого уровня физической подготовленности, эффективности усилий, затраченных на физическое развитие. Они оказывают существенное влияние на отношение людей к физической культуре.

6. Коммуникативная функция

Функция обеспечения общения людей в процессе физкультурной деятельности. Одно из ведущих условий общения между людьми – это наличие у них одинаковых потребностей и интересов. В процессе занятий физической культурой сообщаются знания, нормы и правила.

7. Интернациональная функция

Большое место занимает физическая культура в сфере межчеловеческих контактов, включая интернациональные связи. Общение «по поводу» физкультурной деятельности стало одной из самых распространенных форм межличностных, межколлективных и международных контактов, охвативших многие миллионы людей. Этому способствуют жизнеутверждающий характер физкультурной деятельности, общечеловеческая ценность

достигаемых в ней результатов, универсальность «спортивного языка», понятного всем людям благодаря его логике честного состязания, которое объединяет людей.

3. Основные компоненты физической культуры

1. Базовая физическая культура (собственно базовая)

К ней относятся физическая культура, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения. Это физическая культура в школе и в дошкольных учреждениях. Базовая физическая культура является основным физическим образованием и базовым уровнем развития физической подготовленности.

Основную форму или вид базовой физической культуры называют «школьной физической культурой» - физическая культура, являющаяся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно-воспитательных учреждениях, ее применение направлено на то, чтобы заложить основы общего физического образования:

- 1) сформировать широкий комплекс жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.
- 2) обеспечить разностороннее воспитание физических качеств и связанных с ними психических качеств.
- 3) оптимизировать состояние здоровья.

Школьная физическая культура имеет ряд элементов:

1. Система гимнастических упражнений. С их помощью формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивать способность координировать их в различных сочетаниях.

2. Система упражнений необходимых для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования с предметами (бег, плавание, прыжки, метания).

3. Упражнения типа противодействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности (спортивная борьба).

Базовая физическая культура – это еще и процесс основного физического воспитания. В школьных формах последовательно и полно воплощаются дидактические и воспитательные принципы. Базовая физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания и функционирует по общим закономерностям образования.

Базовая физическая культура направлена на оптимальный всесторонний уровень развития, а не на максимальный.

Повышения уровня базовой физической подготовленности у взрослого населения осуществляется в базово-продолжающей физической культуре. Эти компоненты представлены в системе секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке, физкультурно-кондиционной тренировке различных контингентов населения.

В состав базовой физической культуры входит и спорт (в определенной части). Спортивные занятия ориентированы на достижение базовой физической подготовленности.

2. Спорт, как компонент физической культуры

Большинство видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры. Спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, требующихся в избранной спортивной специализации.

Целью спортивной деятельности является, достижение возможно высокого спортивного результата.

Базовый спорт – обеспечивает достижения массового уровня. В качестве одной из основных частей базовой физической культуры спорт широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Спортивные занятия строятся в решающей зависимости от основной учебной деятельности. Из общего числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших

достижений переходит небольшая часть. Далеко не каждый наделен спортивной одаренностью.

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов. Спорт является фактором максимальной реализации возможностей, их развития, преодоление кажущихся «пределов» на этом пути.

Спортивная деятельность строится в форме систематической подготовки к состязаниям и участия в них и обеспечивается всей совокупностью специальных условий ее организации. Зафиксированные в спорте рекорды являются как бы эталонами максимального развития определенных человеческих способностей. В спорте изыскиваются новые пути мобилизации и увеличения человеческих возможностей. Результаты этого поиска, воплощаясь в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе. Спорт высших достижений намечает очередные рубежи достижений, вооружает массовую практику передовым опытом.

3. Профессионально-прикладная физическая культура

Она подразделяется на собственно – профессионально-прикладную и военно-прикладную. Особенность этих компонентов физической культуры определяется специальной подготовкой человека к конкретной деятельности.

Собственно профессионально-прикладная физическая культура используется для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и для развития профессионально важных способностей. Прикладно-профилированный процесс физического воспитания организуется в специальных учебных заведениях (ПТУ, техникумы, ВУЗы).

Непосредственно в сфере труда физическая культура применяется в соответствии с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в зависимости от характера труда, условий его производительности и особенностей воздействия на человека.

Военно-прикладная физическая культура направлена на развитие и совершенствование физических качеств, овладение навыками в передвижении по пересеченной местности, преодоление препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания. Так же военно-прикладная физическая культура используется для улучшения физического развития, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

Формы военно-прикладной физической культуры:

- 1) учебные занятия по физической подготовке,
- 2) утренняя физическая зарядка,
- 3) физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности,
- 4) спортивно-массовые мероприятия.

Учебные занятия – это обязательные занятия 2-3 раза в неделю в учебное время. Продолжительность 50-100 минут. Содержание определяется программами боевой подготовки.

Утренняя зарядка – это приведение организма после сна в активное состояние. Повышение разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливание. Проводится через 10 минут после подъема. Продолжительность 30-50 минут.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

Тесная связь с содержанием учебно-боевой деятельности. Основные виды:

1. Физические упражнения в условиях дежурств
2. Физические упражнения при передвижениях войск.

Спортивно- массовые мероприятия:

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Спортивные и военно-спортивные соревнования;
3. Смотры спортивно-массовой работы,
4. Спортивные праздники.

4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Двигательная реабилитация удовлетворяет потребности людей в лечении различных травм, заболеваний, психических срывов в результате стрессовых ситуаций.

Первой особенностью двигательной реабилитации является прямая зависимость ее средств и методов от характера, тяжести травмы и этапов лечения.

ЛФК включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба и бег), специализированных в зависимости от характера заболеваний и травм.

В ЛФК применяются различные двигательные режимы («щадящий», «тонизирующий», «тренирующий»).

Формы применения ЛФК: индивидуальные, занятия урочного типа, утренняя (зарядка) гимнастика и т.д.

Вторая особенность – специалист по физической культуре должен иметь медицинское образование, либо обеспечить регулярный и постоянный контроль врача по лечебной физкультуре. Необходимо больных обучить методам самоконтроля.

Другой разновидностью реабилитационной физической культуры является спортивно-реабилитационная физическая культура. Она входит в систему подготовки спортсмена. И способствует: восстановлению функциональных и приспособительных возможностей организма после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Фоновые виды и производные компоненты физической культуры

Под этим названием объединены рекреативная физическая культура и гимнастическая физическая культура. Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека, в связи с этим – полная свобода выбора вида и характера занятий и их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания средств, методов и форм организации. Может использоваться:

1. Активный отдых. Потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5-15 минут в процессе труда. После рабочего дня продолжительность больше. В выходные несколько часов.
2. Перемена вида и характера деятельности. Работа за письменным столом сменяется физическими упражнениями, смена одного вида спорта другим (футболист - плавает). Это способствует восстановлению после утомления.
3. Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса. Мужчины – формирование атлетической фигуры, развитие рельефной мускулатуры. Женщины – иметь красивую фигуру, легкую походку. Используются индивидуальные и групповые занятия.
4. Борьба против старения и замедление процессов инволюции.

Формы: индивидуальные, в группах, физкультурно-оздоровительных центрах.

Формы занятий: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, туризм, спортивных секциях, различные игры. Гигиеническая физическая культура – включена в рамки повседневного быта (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и другие физические упражнения).

Конспект лекции № 3 (2 часа)

Тема: «Системообразующие начала физкультурной практики в обществе и их воплощение в отечественной системе физической культуры»

Полный текст лекции: 18 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Понятие о системе физической культуры

Система физической культуры представляет собой социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом.

Система физической культуры строится и приводится в действие в соответствии с определенной концепцией – комплексом взглядов: а) на сущность физической культуры, ее возникновение и развитие, роли и месте в социокультурном пространстве; б) на структуру и методологию реализации специфических и неспецифических функций; в) на обеспечение наиболее эффективных путей решения задач физкультурной деятельности в различных условиях, достижения ее конкретных фокусированных результатов.

Система физической культуры относится к социально-педагогическим, открытым, самоорганизующимся системам, содержание и формы которых зависят от интенсивности и характера взаимодействия с окружающей социальной и природной средой.

Системные признаки физической культуры:

1. Существование *системообразующего фактора* - совокупности объективных потребностей общества и личности в создании материальных и духовных ценностей, реализуемых посредством физкультурной деятельности человека.

- *Потребности общества* - политические, экономические и социальные.

- *Потребности личности* – биологические, социальные и духовные.

2. Наличие *определенной структуры* - совокупности составных частей, необходимых и достаточных для удовлетворения потребностей общества и личности.

В качестве составных частей системы физической культуры выделяются отдельные *подсистемы* (например, социальная подсистема, обеспечивающая функционирование педагогической подсистемы), *компоненты* – составные части подсистемы (например, виды физической культуры; процесс физкультурной деятельности; управление процессом физкультурной деятельности); *элементы* – отдельные звенья компонентов системы (например, методика обучения двигательным действиям, формы организации занятий физическими упражнениями и т.п.).

3. *Функциональный аспект* системы физической культуры – это решение преобразовательных, познавательных и ценностно-ориентационных задач, где главной целью является личность в ее целостности и многомерности как высшая ценность образования и культуры.

Система физической культуры в результате своего функционирования решает проблему воспроизводства физических способностей и качеств личности, создает новые материальные и духовные ценности.

4. Присутствие *системорегулирующего фактора* – совокупности объективных и субъективных условий, которые оказывают прямое или опосредованное влияние на функционирование и развитие системы. К ним относят:

- *Социальные факторы –экономические* (уровень социально-экономического развития общества, доход на душу населения, финансовые ресурсы, материально-бытовые условия, демография и т.п.); *социальные* (особенности социума, состояние системы здравоохранения, образования и воспитания, уровень пропаганды, степень развития науки и культуры и т. п.); *специфические* (развитие системы физкультурного образования, уровень кадрового, финансового, материального, научно-методического и информационного обеспечения процесса физкультурной деятельности, степень пропаганды здорового образа жизни, сложившаяся система управления и т.п.); *экологические* (географическое положение, особенности климата, состояние внешней среды и т.п.).

- *Генетические факторы* - генотип, особенности организма родителей, половые и возрастные особенности, сенситивные (критические) периоды развития, врожденные задатки, расовые отличия, конституционные особенности человека и т.п.

- *Индивидуальные факторы* - двигательная активность в различных ее проявлениях, режим питания, труда и отдыха, ценностные ориентации, потребности,

мотивы, привычки и интересы, условия жизни и быта, социальный статус, уровень культурного развития, возможность выбора форм занятий физическим упражнениями и т.п.

5. Наличие *субординационных и координационных связей* между элементами внутри системы и аналогичных отношений с внешними системами. Отношения *субординации* предполагают иерархическую соподчиненность всех элементов системы друг другу, отношения *координации* – их согласованность между собой.

6. *Устойчивость системы* к воздействию внешних факторов. Система физической культуры сохраняет свою целостность до определенных пределов, пока внутренние связи между составляющими ее элементами более прочные, чем их связи с окружающей средой. Как только внутренние связи под влиянием внешних обстоятельств ослабевают, система физической культуры переходит в качественно иное состояние, либо перестает существовать.

2. Концептуальные основы системы физической культуры

Концептуальные основы системы физической культуры являются субъективным отражением объективных требований общества к психофизическому состоянию личности, а также реальных возможностей формирования физической культуры человека. Они воплощаются в целях, задачах и принципах системы физической культуры.

2.1. Цель системы физической культуры

Цель является основополагающим фактором, определяющим структурно-функциональный аспект системы физической культуры, и предполагает достижение социально значимых результатов, заданных обществом.

Цель в сфере физической культуры, в наиболее общем виде, представляет собой предположение о том, каким должен стать человек в процессе и результате включения в разнообразные виды физкультурной деятельности, связанные с формированием и удовлетворением многообразных потребностей (рис 3.1).

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта, а также олимпийского движения в России, определены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (вступил в силу 6.05.1999 г.). На основании данного закона была разработана Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507 Р). В данных документах определены основная цель и задачи государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (табличный материал).

Таким образом, *стратегической целью* системы физической культуры является формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

2.2. Задачи системы физической культуры

Задачи системы физической культуры делятся на три группы:

1. Образовательные задачи, к ним относятся:

- формирование и доведение до необходимого уровня совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
- овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья и т.п.;

2. *Задачи физического развития* включают в себя:

- оптимальное развитие физических способностей (качеств) кондиционных (силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных;
- совершенствование телосложения и гармоничное физическое развитие;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм, противодействие агрессивным факторам окружающей среды;
- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

3. *Воспитательные задачи:*

- формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и сознательного отношения к деятельности определенной сферы физической культуры;
- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающие ее физкультурно-спортивную активность.

При формировании физической культуры личности необходимо учитывать, что духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют, в ходе применения различных организационных форм физической культуры, эффективно решать эти задачи.

Общие задачи конкретизируются в соответствии с особенностями контингента занимающихся (возрастными, половыми, состоянием здоровья), временем, необходимым для их решения, а также в зависимости от профилирующих направлений физкультурной деятельности как основы формирования физической культуры человека.

2.3. *Принципы системы физической культуры*

Принципы системы физической культуры – это исходные теоретические положения, которые лежат в основе формирования физической культуры личности и способствуют реализации общих задач системы физической культуры.

К ним относятся:

Принцип непрерывности развития, который определяется преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности на каждом возрастном этапе жизнедеятельности личности, обеспечивающими освоение промежуточных задач при постепенном переходе к достижению конечной системной цели.

Принцип целостности развития реализуется за счет единства телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов в формировании физической культуры личности, он обуславливает тесную взаимосвязь и взаимозависимость в развитии духовной, эмоционально-чувственной, когнитивной и физической сфер человека.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности состоит в том, что он ориентирует не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека.

Принцип вариативности и многообразия содержания и форм воспитания личной физической культуры основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической культуры.

Принцип оптимизации определяет необходимость постоянного приведения средств, методов, нагрузок, организационных форм занятий в соответствие с целями и содержанием педагогического процесса, индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем притязаний самого занимающегося, внешними условиями деятельности.

3. Структура и социальные функции физической культуры

3.1. Структура физической культуры

Под структурой понимается, во-первых, состав того или иного явления, т.е. его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, строение - взаимосвязи и отношения между этими компонентами, их внутренняя организация, упорядоченность.

В структуру физической культуры входят следующие ее виды: неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт, двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Эта структура сформировалась исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей.

Образование в сфере физической культуры осуществляется, в основном, в трех аспектах:

Первый аспект - общее "двигательное образование", или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне.

Второй аспект – профессионально-прикладное физкультурное образование, которое направлено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя высокую работоспособность достаточно длительное время. В содержание этого аспекта включаются средства и методы укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда.

Третий аспект - образование, целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной деятельности.

Физическая рекреация – это относительно самостоятельная форма функционирования физической культуры, удовлетворяющая потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении.

Спорт - это вид физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или около предельных уровнях.

Двигательная реабилитация направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

Адаптивная физическая культура – это область физкультурной деятельности, в сфере которой решаются задачи адаптации и социализации лиц с ограниченными возможностями с помощью средств и методов физической культуры.

3.2. Социальные функции физической культуры

Физическая культура как вид культуры отражает культурные вариации развития общества, поэтому ей присущи как общекультурные функции, так и специфические. Общекультурные функции затрагивают ее опосредованно, через культурный пласт развития общества, специфические — отражают нюансы компонентного состава в роли социальной значимости.

В группе общекультурных выделяют следующие функции:

- *социализирующая функция*, которая предполагает интеграцию человека в общественном производстве, отражает процесс приобщения человека к жизни в обществе;
- *коммуникативная функция*, обеспечивающая создание условий для расширения сферы общения и межличностных контактов;
- *интегративная функция*, способствующая объединению людей в различные социальные группы;
- *зрелищная функция*, являющаяся формой массовых коммуникаций и служащая целям интеграции, обмена ценностями между людьми;

- *индивидуализирующая функция*, обеспечивающая проявление индивидуальных склонностей и задатков человека в социальном многообразии;
- *образовательная функция*, связанная с формированием специальных знаний, умений и навыков;
- *воспитательная функция*, направленная на воспитание духовных основ, способствующих в целом личностному развитию человека;
- *защитная функция*, связанная со снижением и ликвидацией гиподинамии у определенной части населения, подчеркивающая оздоровительный эффект;
- *нормативная функция*, обеспечивающая создание норм, правил, законов, регулирующая деятельность людей;
- *духовная функция*, включающая в себя мировоззренческие, идеологические, научные, правовые, религиозные, познавательные, творческие, ценностные, оценочные позиции, способствующие развитию творческих возможностей человека.

К группе *специфических функций* относятся:

- *оздоровительно-рекреативные функции*, нацеленные на сохранение здоровья человека;
- *реабилитационные функции*, направленные на восстановление частично утраченных функций организма;
- *профессионально-прикладные функции*, направленные на совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;
- *адаптивные функции*, обеспечивающие процесс социализации современным требованиям производства, идентификации общественной жизни, социального слоя, индивидуализации профессионального статуса.

Специфические функции физической культуры имеют многоуровневое строение. Каждый структурный элемент в своем круге деятельности объединяет ряд функций, для которых характерна определенная частная специфическая роль. Например, в сфере физкультурного образования реализуются главным образом *функции* освоения и ретрансляции ценностей физической культуры. В спорте реализуются, преимущественно, *функции* раскрытия резервного фонда возможностей человека в процессе его духовного и телесного совершенствования посредством зрелищности, состязательности, престижности. Физическая рекреация осуществляет, в основном, *функции* гедонистические и гомеостатические по оптимизации сущностных сил человека. В двигательной реабилитации осуществляются преимущественно восстановительные *функции*.

Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания (Лектор – доцент Прянишникова О.А.)

Конспект лекции № 4 (2 часа)

Тема: «Целенаправленность и основные стороны физического воспитания»

Полный текст лекции: 17 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания

Основным каналом приобщения человека к физической культуре служит физическое воспитание.

Физическое воспитание – образовательно-воспитательный процесс, с присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, построение занятий в соответствии с дидактическими и общепедагогическими принципами).

Образование – процесс усвоения знаний, умений, навыков путем их целенаправленной передачи от одного поколения к другому, от одной общности людей к другой. Процесс этот может носить характер прямой их передачи (учения), либо самостоятельного их усвоения по средствам самообразования.

В настоящее время в образовании на первое место выходит его гуманистический смысл, т.е. образование рассматривается с точки зрения интересов личности, удовлетворения ее потребностей в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

Физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все периоды индивидуального развития личности.

Содержание и формы физического воспитания изменяются в различные периоды. Они зависят от:

1. Закономерностей возрастного развития;
2. Условий жизни и деятельности;
3. Логике развертывания процесса физического воспитания.

Первая стадия – базовый курс физического воспитания, проводимый в дополнительных учреждениях, в семье, физкультурно-спортивных и других организациях.

Следующие стадии – процесс физического воспитания видоизменяется, дифференцируется и приобретает характер самовоспитания. Но он не должен терять черты педагогически направленного процесса, т.к. деятельность по физическому воспитанию и самовоспитанию должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно-воспитательных позиций и строится в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания:

1. Упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
2. Оптимальное развитие физических качеств.

Для понимания специфической направленности процесса физического воспитания нужно представлять соотношение физического воспитания и физического развития. Физическое развитие – процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе.

Он проходит по естественным закономерностям. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития, во время которых формы и функции организма претерпевают существенные изменения. Развертываясь по естественным законам, процесс физического развития человека одновременно обусловлен конкретными общественными условиями жизни, особенно физическим воспитанием. Физическое развитие может быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя закономерности процесса физического воспитания можно воздействовать на динамику физического развития. При этом решить следующие задачи:

1. Обеспечить направленное развитие физических качеств.
2. Увеличение функциональных возможностей организма.
3. Повышение общего уровня работоспособности.
4. Отодвинуть строки возрастной инволюции.

В физическом воспитании реализуется возможность целесообразно воздействовать на процесс физического развития, оптимизировать его.

2. Цель и основные задачи в физическом воспитании

Цель физического воспитания обусловлена специальными потребностями общества. Это формирование физической культуры личности. Физическая культура личности – это определенный уровень физического развития человека, его личностных качеств, навыков, специальных знаний и ценностных ориентаций, достигнутых в результате специальной деятельности.

Другой объективной причиной обуславливающей цель физического воспитания является требование, исходящее из военных функций нашего государства. Современное военное дело требует физически-подготовленного война. Необходима предельная мобилизация духовных и физических сил. В связи с увеличением мобильности войск, таких как авиадесантные, танковые возрастает роль специализированной военно-прикладной физической подготовки. Нужно:

1. Вооружить война нужными двигательными умениями и навыками,
2. Увеличить степень функциональной устойчивости организма к действию стрессовых факторов боевой обстановки,
3. Воспитывать выносливость и другие физические качества, крайне важные в военных испытаниях.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач, которые отражают:

1. Многогранность процесса воспитания,
2. Этапы возрастного развития воспитуемых,
3. Уровень их подготовленности,
4. Условия достижения намеченных результатов.

В физическом воспитании решается две группы задач: специфические и общепедагогические (рис.5).

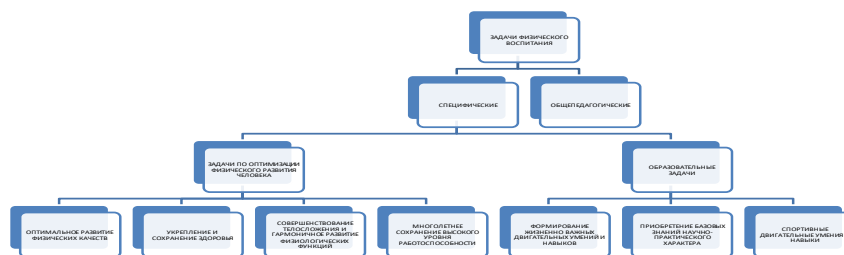


Рис.5. Классификация задач физического воспитания

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач:

- 1) задачи по оптимизации физического развития человека,
- 2) образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

1.Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку. Всестороннее развитие физической культуры имеет большое значение. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных необычайных условиях среды. К физическим качествам индивида относят: быстроту, ловкость, выносливость, силу, координационные способности.

2.Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма. Здоровье населения самая большая ценность. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Задачи по укреплению здоровья решаются на основе воспитания физических качеств и двигательных способностей, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

3.Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций. Эта задача также решается на базе всестороннего воспитания физических

качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает: коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса. Совершенство форм тела, в свою очередь выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Совершенное телосложение представляет эстетическую ценность.

Задачи по оптимизации индивидуального физического развития решаются в течении всей жизни, конкретное их содержание в различные периоды не одинаково.

4. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Вторая группа задач: образовательные задачи.

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Непосредственное прикладное значение имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, играх) имеют косвенную прикладность. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются их новые формы движений.

2. Приобретение базовых знаний научно-практического характера.

К ним относятся знания:

- а) техники физических упражнений,
- б) сущности физической культуры, ее значения для личности и общества,
- в) физкультурно-гигиенического характера,
- г) закономерностей формирования двигательных умений и навыков,
- д) укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве, вовлечение населения в физкультурное движение.

Общепедагогические задачи:

По формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые.

Физическое воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Высоконравственное поведение спортсмена, трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь в производственную, военную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать эти задачи. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи позитивных качеств характера, эмоций.

Мы сформулировали основные задачи, но они конкретизируются в различных аспектах.

3. Основные аспекты конкретизации задач

Конкретизация задач в многолетнем процессе физического воспитания в аспекте профилирующих направлений.

Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное, по профилю общей физической подготовки, профессионально-прикладной физической

подготовки и спортивной тренировки. Задачи нужно соотносить с названными профессиональными компонентами.

В общей физической подготовке решаются задачи:

- 1) широкое физическое образование,
- 2) достижение базового уровня всестороннего развития жизненно важных физических способностей.

В профессионально-прикладной физической подготовке и спортивной тренировке решаются задачи по избирательному углубленному совершенствованию двигательных умений и навыков, необходимых в профессионально-трудовой деятельности, либо спортивной специализации.

Конкретизация задач во временном аспекте.

Это означает:

- 1) соотношение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения;
- 2) рассчитать количество (масштабы) этого времени;
- 3) рассчитать целесообразную последовательность решения частных задач.

Исходя из целевых установок в физическом воспитании, ставятся общие задачи. Они в свою очередь подразделяются на ряд частных задач. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в школе, ВУЗе и т.д.). Частные задачи – на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, четверть, год).

При постановке задач и определения сроков для их решения учитываются:

1. Закономерности возрастного развития организма человека,
2. Закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят.

Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, ВУЗ и т.д.) осуществляется от более общих (весь период обучения) к более частным.

Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях. Для этого вводятся нормативы как унифицированные, количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании.

В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»). Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров). Доступность при этом предполагает определенную подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Нормативы должны быть реальными – не завышенными, но и не заниженными. Нормативной основой для обще-подготовительного направления являются государственные программы, а для спортивного направления – спортивная классификация.

Спортивно-классификационные нормативы, которые устанавливаются в соответствии с принципом прогрессирующего нарастания трудностей выполнения.

Значения нормативов:

1. Нормы служат ориентирами на пути.
2. Они в количественной форме конкретно выражают предстоящее задачи.
3. Нормы имеют контрольно-оценочное значение.

По выполнению контрольных нормативов можно судить:

1. Как идет реализация поставленных задач.
2. Соответствует ли ход физического воспитания намеченному.
3. Какова эффективность примененных в нем средств и методов.

4. Насколько удалось повлиять благодаря их применению на динамику физического развития и физической подготовленности воспитуемых.

Конспект лекции № 5 (2 часа)

Тема: «Специфические средства физического воспитания»

Полный текст лекции: 18 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Физические упражнения как средства физического воспитания

Средствами называются те действия и формы деятельности преподавателя и занимающихся, которые применяются непосредственно в процессе занятий и направлены на решение их задач.

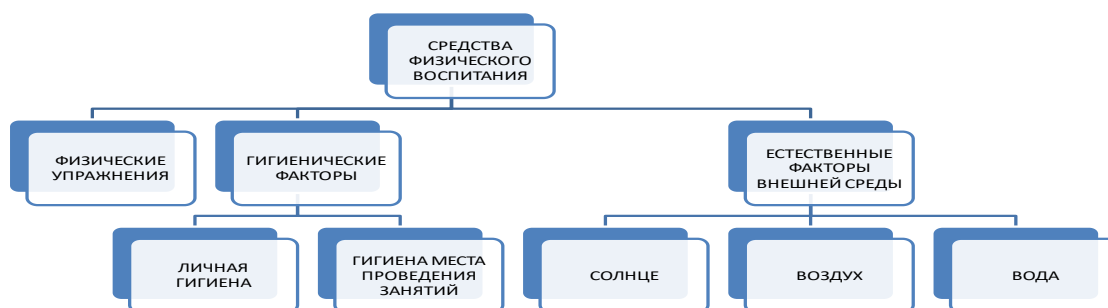


Рис. 6. Разнообразие средств физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся(рис.6):

- 1) физические упражнения,
- 2) естественные факторы внешней среды,
- 3) гигиенические факторы.

Физические упражнения являются основными средствами, потому что они решают все задачи физического воспитания. Остальные две группы средств являются дополнительными, и они используются, как правило, одновременно с физическими упражнениями, усиливая их воздействие.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двоякое значение. Во-первых, им обозначают определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания. В этом случае речь идет о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания. Например, бег, ходьба, прыжки. Во-вторых, - процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами. В этом случае мы имеем в виду «метод упражнения». Например, бег с заданной интенсивностью – упражнение, бег 4 X 60 метров – повторный метод. Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают. Однако смешивать их не следует.

Двигательные действия, совершаемые человеком, чрезвычайно многообразны и подразделяются на трудовые, бытовые, игровые, военные и т.д. Посредством двигательных действий человек удовлетворяет свои потребности и изменяет самого себя.

Физические упражнения тоже относятся к двигательным действиям. Таким образом, физические упражнения – это такие виды двигательных действий, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Например, если мы в целях физического воспитания берем ходьбу или бег, то они тогда приобретают значение средства, 1) когда им придаются рациональные формы, и 2) уровень функциональной активности соответствует нагрузкам для воспитания физических качеств. Таким образом, многие физические упражнения имеют внешнее сходство с определенными формами трудовых, военных и бытовых действий, но их нельзя подменять друг другом.

Хотя определенные виды труда: пила, колка дров, скирдование сена и др., организованные с определенной дозировкой нагрузки служат иногда средствами тренировки. А в целом трудовые действия направлены на производство материальных благ и подчиняются закономерностям производства. Таким образом, физические упражнения, возникнув первоначально на основе трудовых действий, стали незаменимым средством подготовки к труду, военному делу, спортивным состязаниям.

Содержание и форма физических упражнений

Число практикуемых физических упражнений в настоящее время велико, причем многие из них существенно отличаются друг от друга по содержанию и форме. В связи, с чем для целесообразного выбора и использования их необходимо знать сущность их содержания и формы.

Содержание физических упражнений - вся сумма процессов и явлений, которые происходят у человека при выполнении данного упражнения (физиологические, биохимические, психологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.д.). К содержанию физических упражнений относятся и совокупность их частей (например, в содержание прыжка в длину с разбега входят: разбег, толчок, полет, приземление), еще в содержание входит и решаемая задача. Все эти элементы образуют общее содержание физических упражнений.

Форму физического упражнения определяет его двигательный состав структура, т.е. то, что в спорте понимается под техникой двигательных действий. Форма характеризуется внутренней и внешней структурой. К внутренней следует отнести структуру согласования различных внутренних процессов в организме, обеспечивающих выполнение упражнений. Внешняя это видимые характеристики движений пространственные, временные, пространственно-временные и другие.

Содержание и форма физического упражнения составляют единство и взаимно друг друга обуславливают, однако, это единство включает и противоречие. Содержание более подвижная, непрерывно изменяющаяся сторона упражнения. Содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Изменение содержания предшествует изменениям формы. Однако, и форма влияет на содержание. Наиболее целесообразная форма помогает лучше проявиться содержанию.

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. *Оздоровительное значение.* Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы

движений. В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств, Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.

Техника физических упражнений

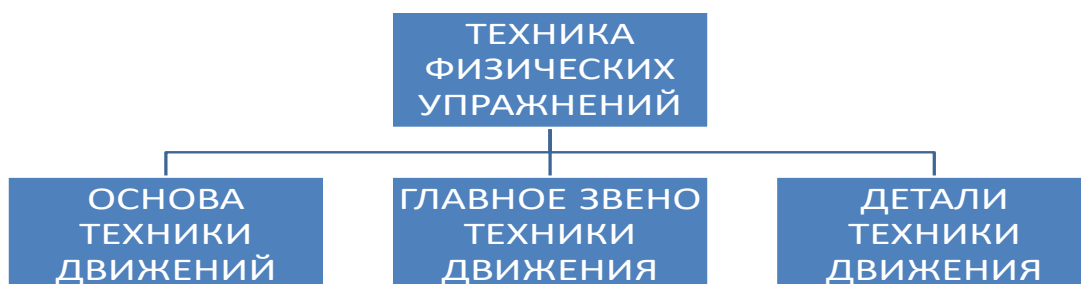


Рис. 7. Состав техники физических упражнений

Техника физических упражнений (рис.7) наиболее рациональные способы выполнения физических упражнений, посредством которых с наибольшей эффективностью решается двигательная задача. Все физические упражнения имеют основу техники движения, главное звено техники движения и детали.

Основа техники движения – совокупность относительно неизменных звеньев и черт движений, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи. В каждом физическом упражнении можно выделить такие элементы и свойства движений, при отсутствии которых оно либо не будет выполнено, либо будет искажено. Например, в прыжках в высоту способом «перешагивание» основой техники будут: разбег, отталкивание с одновременным выносом маховой ноги, переход через планку, приземление.

Главное звено техники движения – это наиболее важная и решающая часть основного механизма данного движения. Например, для прыжков в высоту с разбега главным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания – финальное усилие. Главное звено требует больших мышечных усилий и сравнительно короткий промежуток времени.

Детали техники движения – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного движения. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Например, в беге – длина шага, постановка стопы, угол выноса ноги, руки и т.д. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов техника обладает высокой устойчивостью и вместе с тем большой вариативностью к различным переменным факторам.

2. Технические характеристики движений

1. Пространственные характеристики движений.

К пространственным характеристикам (рис. 8) техники физических упражнений относятся: положение тела и траектория (путь) движения тела. Движения человека всегда начинаются из какого-то начального, относительно неподвижного положения тела (стоя, лежа, сидя и т.д.). Положение тела имеет большое значение, так как от него во многих случаях зависит успех дальнейших движений. Так, от низкого старта зависит скорость бега на короткие дистанции. Исходные положения и статические позы могут иметь и самостоятельное значение (стойка на руках). Исходное положение принимают либо с целью создать наиболее выгодные условия для достижения анатомо-физиологического эффекта и оказания положительного влияния на организм, либо с целью обеспечить результативность последующих действий.

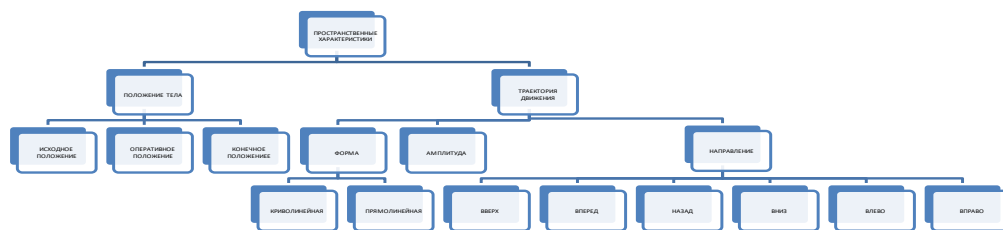


Рис. 8. Пространственные характеристики движений

Оперативное положение. Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат.

Конечные положения в некоторых видах они имеют большое значение. Например, в гимнастике соскоки.

Траектория движения. В самой траектории можно выделить: ее форму, направление, амплитуду движения. По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные движения. Человек в основном выполняет криволинейные движения, потому что все движения в отдельных суставах – это движения вращательные, и только когда нужно развивать наибольшую скорость движения какой-либо части тела на коротком пути (при прямых ударах в боксе, уколах в фехтовании) преимущество имеют прямолинейные движения.

Направление движения. В технике физических упражнений направление движений играет важную роль, как с точки зрения достижения практических спортивных результатов, так и с точки зрения обеспечения эффективности воздействия упражнений на определенные мышечные группы. Даже небольшие отклонения в направлении движений у боксеров, фехтовальщиков, баскетболистов ведут к тому, что они не достигают конечной цели.

Амплитуда движения – это размах движения, величина амплитуды определяется в угловых градусах. Суммарную амплитуду движений нескольких звеньев тела определяют иногда линейными мерами (например, длина шага). Амплитуда отдельных звеньев тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата мышц.

2. Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения характеризует быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени. Определяется скорость отношением длины пути, пройденного телом ко времени, затраченному на преодоление этого пути. Обычно при определении скорости ее измеряют в метрах в секунду. При постоянной скорости движение будет равномерным, если она изменяется – неравномерным. Остановки, задержки или резкие изменения скорости являются признаком неверно выполненного или еще недостаточно освоенного движения. Чем скорость больше, тем обычно выше спортивный результат (в циклических видах).

3. Временные характеристики.

К ним относятся длительность и темп движений.

Длительность движений. В технике физических упражнений длительность (время) отдельных фаз движения или движения частей тела играет важную роль. При разучивании упражнения, наблюдая за новичками, можно заметить стремление к их укорочению времени выполнения отдельных движений. У опытных спортсменов в силу их умения использовать до конца не только силу мышц, но и силу тяжести, силу инерции, длительность некоторых фаз может быть больше. Изменяя время выполнения упражнений можно регулировать нагрузку, воспитывать выносливость.

Темп движения. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. Так мы говорим о темпе ходьбы – 100-120 шагов в минуту, о темпе гребли – 30-40 гребков в минуту. Понятие темп близко примыкает к понятию скорости, но это две разные характеристики быстроты и их не следует смешивать. Чем выше темп движения, тем выше скорость. Темпом также регулируют нагрузку, например, 20 приседаний в медленном и быстром темпе. Темп движений зависит от массы и моментов инерции движущейся части тела. Укороченным рычагом (согнутыми в локтевых суставах руками) можно выполнить более частые движения.

4. Ритм движений. Применительно к физическим упражнениям ритм означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при котором акцентированные фазы действия (связанные с активными мышечными усилиями) закономерно чередуются с расслаблением или пассивными фазами движения. Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая: 1-закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, 2-последовательность и меру их изменения. У каждого спортсмена, в силу его индивидуальных особенностей, должен быть свой ритм выполнения движений.

5. Динамические характеристики.

Силы, влияющие на человека, можно разделить на внутренние и внешние. К внутренним силам относятся:

- 1) активные силы двигательного аппарата – сила тяги мышц;
- 2) пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и другие;
- 3) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействиях звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека из внешней среды. При выполнении физических упражнений внешними для человека силами являются:

- 1) сила тяжести собственного тела;
- 2) сила реакции опоры;
- 3) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противники в борьбе, партнеры в акробатике).

Любую двигательную деятельность человека можно рассматривать как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии их с другими внутренними и внешними силами.

Эффекты упражнения

Под эффектом физических упражнений подразумеваются вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма. Эффект любого отдельного упражнения непостоянен, он изменяется прежде всего в зависимости от продолжительности отдыха, следующего после выполнения упражнения и последовательности повторения упражнения. В связи с этим различают ближайший и следовой эффекты.

Ближайший эффект характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно во время упражнения, и тем изменением функционального состояния, которое возникает к концу упражнения, в результате его выполнения.

Следовой эффект – это отражение воздействия упражнения, оставшееся после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики обусловленных им восстановительных и других процессов. То есть, с одной стороны следовой эффект является как бы последствием упражнения (т.к. возникает и сохраняется в результате упражнения), с другой – представляет собой ответное реагирование систем организма на воздействие данного упражнения. Следовой эффект в зависимости от продолжительности интервала отдыха проходит три фазы: фазу относительной нормализации, суперкомпенсации и редуccionную.

В фазе относительной нормализации следовой эффект характеризуется восстановлением рабочих трат до исходного уровня.

В фазе суперкомпенсации следовой эффект выражается в компенсации рабочих трат выше исходного уровня.

В редуccionной фазе следовой эффект теряется.

Многokратная кумуляция эффектов упражнений приводит при многократном повторении к существенным приспособительным изменениям состояния организма, увеличению функциональных возможностей, что выражается в приобретении и развитии тренированности и физической подготовленности.

3. Классификация физических упражнений, естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы

Классификация физических упражнений – это разделение упражнений на группы и классы на основе определенного классификационного признака.

Существует огромное количество классификаций упражнений мы рассмотрим несколько из них.

1. Классификация по преимущественной направленности. По этой классификации выделяют следующие группы упражнений:

1. Скоростно-силовые виды упражнений – характеризуются максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки и т.д.).

2. Виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание).

3. Виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду).

4. Виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортигры).

Классификация помогает быстрее и правильное подбирать физические упражнения в зависимости от задач физ. воспитания. Ими пользуются непосредственно в практике и в научно-методической работе при разработке программ и других учебно-методических материалов.

Естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы

Естественные факторы внешней среды (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные факторы внешней среды применяются в сочетании с движениями(занятия физ. Упражнениями на свежем воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т.д.)

В виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.)

Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся. С помощью физических упражнений в сочетании с закаливанием можно развить имеющую в настоящее время большое значение, сопротивляемость организма некоторым неспецифическим воздействиям (укачивание, вибрация, перегрузки, состояние невесомости и т.д.).

Гигиенические факторы включают в себя мероприятия личной и общественной гигиены труда, отдыха, питания, окружающей среды и т.п. В процессе выполнения физических упражнений соблюдение гигиенических правил и норм обязательно, ибо оно повышает эффект воздействия упражнений

Большое значение в обеспечении гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря, одежды. Существенную роль в физическом воспитании и особенно при занятиях спортом играет также научно-обоснованный режим жизни.

Рациональное применение физических упражнений, естественных факторов внешней среды и гигиенических факторов позволяет укреплять здоровье и развивать физические способности человека.

Конспект лекция № 6 (2 часа)

Тема: «Специфические методы физического воспитания»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14,ординарный интервал)

1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты упражнения

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнений, а также степень переносимых при этом трудностей. Нагрузка – воздействие, которое оказывает физическое упражнение на организм занимающихся при выполнении.

Нагрузка связана с расходом рабочего потенциала и вызывает утомление, а утомление связано с отдыхом, во время которого происходит восстановление. Нагрузка бывает предельной, большой, средней, малой и другие степени нагрузки. Эффект нагрузки зависит от объема интенсивности.

Объем – суммарное количество физических упражнений за определенное время (длительность воздействия).

Критерии объема:

1. Количество упражнений.
2. Время, затрачиваемое на их выполнение.
3. Суммарный метраж и суммарный вес отягощения.

Интенсивность – сила воздействия физической работы в данный момент, ее напряженность, степень концентрации во времени (сила воздействия).

Критерии интенсивности:

1. Скорость движения.
2. Темп, мощность работы.

Объем и интенсивность находятся в обратно пропорциональной зависимости. Чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность.

По форме развития нагрузки бывают:

1. Прямолинейно-восходящая – нагрузка возрастает от занятия к занятию.

2. Ступенчатая, когда дается максимальная нагрузка, затем требуется время для адаптации к ней организма, как только происходит адаптация, снова дается максимальная нагрузка.
3. Волнообразная, когда на протяжении занятия или нескольких занятий последовательно и плавно повышается или снижается нагрузка.
4. Ударная, стрессовая, когда на одном из занятий дается максимальная по объему и интенсивности нагрузка, на последующих снижается, вызывая в организме значительные адаптационные перестройки.

По величине нагрузки бывают: умеренные, средние, субмаксимальные, максимальные. По особенностям развития: стандартные, т.е. неизменные и переменные, меняющиеся по ходу упражнения. По направленности: общего характера (в занятиях с новичками), избирательного характера (на силу, на выносливость).

В циклических упражнениях нагрузка характеризуется 5 компонентами:

- 1.- Интенсивность упражнения – скорость, темп.
- 2.- Продолжительность упражнения – длина тренировочных отрезков.
- 3.- Продолжительность интервалов отдыха – полный, жесткий.
- 4.- Характер отдыха между упражнениями – пассивный, активный.
- 5.- Число повторений – упражнений, отрезков. Серий.

На величину нагрузки влияет также продолжительность и форма организации отдыха. Слово «отдых» воспринимается как перерыв в деятельности. В практике физического воспитания и спорта упражнение и отдых две стороны одного процесса.

По продолжительности различают: полный, оптимальный, жесткий компенсаторный отдых.

Полный (ординарный), гарантирует восстановление к моменту очередного задания (занятия) работоспособности, близкой к начальному состоянию.

Оптимальный – такой продолжительности, при которой обеспечивается ликвидация утомления на 85-90%.

Жесткий отдых – такой продолжительности, при которой последующее упражнение проводится на фоне утомления от предыдущего выполнения задания(занятия).

Компенсаторный – по времени достаточный для наступления суперкомпенсации (сверхвосстановления).

По форме организации отдых делится на пассивный и активный, смешанный.

Пассивный – отдых после выполнения упражнения в положении сидя, стоя, лежа.

Активный – когда после выполнения упражнения применяется бег трусцой, упражнения на дыхание и расслабление.

Смешанный – после выполнения упражнения переходят на активный, затем пассивный отдых.

2. Специфические методы физического воспитания

Пользуясь одними и теми же упражнениями и методами, мы можем, варьируя компоненты, развивать разные физические качества.

Для теории физической культуры наиболее приемлемой является классификация Матеева Л.П. Потому что она раскрывает способы получения занимающимися знаний, умений в овладении двигательными действиями и приобретения необходимых физических качеств.

В практике физического воспитания применяются две группы методов: общепедагогические и специфические (практические). Использование общепедагогических методов слова и наглядности в процессе физического воспитания отличаются определенной спецификой, характеризуются лаконичностью и краткостью, благодаря спортивной терминологии. Специфические методы в свою очередь подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения имеют наиболее широкое применение, как в процессе физического воспитания, так и в спортивной тренировке. Это обусловлено их универсальными возможностями, благодаря точной регламентации воздействий физическими упражнениями по их направленности на овладение определенными двигательными действиями или развитие того или иного физического качества. Строго регламентируется количество повторений упражнения, их формы, характер нагрузки и отдыха. Методы строго регламентированного упражнения разделяются на две большие группы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы воспитания физических качеств.

Группа методов по обучению и совершенствованию структуры двигательных действий состоит из методов: расчленено-конструктивного, целостно-конструктивного и сопряженного упражнения. Группа методов воспитания физических качеств имеет сложную структуру, состоящую из 2-х аспектов. В аспект «А» входят методы с использованием отдельных двигательных действий, которые подразделяются на 2 группы: 1 - методы стандартно-повторного упражнения; 2 - методы переменного (вариативного) упражнения. Обе группы методов осуществляются как в режиме непрерывной нагрузки, так и в режиме интервальной нагрузки. В первую группу входят методы стандартно-непрерывного упражнения (равномерного) и методы стандартно-интервального упражнения (повторного).

Во вторую группу входят методы переменного непрерывного упражнения (переменного, «фартлек») и методы переменного интервального упражнения (прогрессирующий, нисходящий, вариативный).

На стыке методов повторного и переменного интервального упражнения создана группа методов повторного вариативного упражнения (повторно-прогрессирующего, повторного с убывающими интервалами отдыха, повторно-переменное, нисходящее прогрессирующее, прогрессирующее-нисходящее). Замыкает аспект «А» группа методов целостного и частичного моделирования соревновательного упражнения.

В аспект «Б» входят группа методов с использованием комплекса двигательных действий. Сюда в первую очередь относится круговая тренировка, выполняемая в зависимости от задач и направленности по методам непрерывного и интервального упражнения с жесткими и полными интервалами отдыха. Далее идут методы линейно-серийного и линейно-комплексного упражнения.

Методы обучения движения

В процессе разучивания двигательных действий можно выделить два основных методических подхода. Метод расчленено-конструктивного упражнения (по частям) избирают при условии, когда разучиваемое действие поддается расчленению на относительно самостоятельные подсистемы, части, элементы без существенного их искажения. По мере изучения их, постепенно объединяются в целое и основным методом, становится, метод целостного упражнения. Без особых проблем поддаются расчленению гимнастические комбинации, исключая опорные прыжки, техника плавания вольным стилем, метание гранаты или толкание ядра и т.д., поскольку все эти упражнения складываются из относительно самостоятельных элементов и «связок». При расчленении мы можем начинать обучение с заключительной фазы, например, финального усилия в метании мяча или с подготовительно (отработка скачка) или с основного элемента – в нападающем ударе ударное движение. Этот метод применяется при обучении сложным движениям.

Метод целостного-конструктивного упражнения (в целом) применяется при разучивании простых движений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно (например, прыжковые упражнения). Внимание занимающихся акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов или фаз в последовательности выполнения упражнения, допускаются некоторые упрощения.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность метода: техника двигательного действия совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий. (Например, метание утяжеленных снарядов, передачи с набивными мячами). Происходит как совершенствование техники, так и физических способностей. При применении этого метода нужно следить, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы, применяемые для повышения функционального состояния организма

Методы строго регламентированного упражнения основаны на различных способах регламентации нагрузок и отдыха.

Методы стандартного упражнения

Методы стандартно-повторного упражнения выполняются в режиме непрерывной нагрузки, к нему относятся метод равномерного упражнения, который характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы с неизменной и невысокой интенсивностью (умеренной, средней) в течении продолжительного времени. Например, бег 3-5 км, плавание 1500-2000 м, ходьба 15-20 км. Применяется для воспитания общей выносливости.

В ациклических упражнениях применяется метод поточного непрерывного упражнения. В этом методе упражнения выполняются поточно без изменения интенсивности и без интервалов отдыха.

К методам стандартно-повторного интервального упражнения относится повторное упражнение, где многократно повторяется одна и та же нагрузка (с одинаковыми отрезками и интенсивностью). При этом могут быть варианты интервалов отдыха: полный, оптимальный, жесткий. Например, 6х200 м (с максимальной интенсивностью) для воспитания скоростной выносливости.

Методы вариативного упражнения

Методы переменного интервального упражнения характеризуются многократным повторением нагрузок различной величины по объему и интенсивности с наличием интервалов отдыха, которые могут меняться в определенных границах.

Типичными разновидностями этой группы методов будут:

а) прогрессирующие упражнения, например, когда возрастает объем бег 100-200-400-800 м, поднятие штанги 70-80-90-100 кг. Может возрастать и интенсивность нагрузки, например, многократное пробегание 200 м с последовательным увеличением интенсивности (средней, субмаксимальной, максимальной).

б) нисходящее (регрессирующее) упражнение, например, когда уменьшается объем бег 800-400-200-100 м., когда уменьшается интенсивность - многократное пробегание 200 м с уменьшением интенсивности, интервалы отдыха в обоих методах даются близкие к полным. Применяются для воспитания скоростных, силовых способностей и скоростной выносливости;

в) вариативное упражнение, в нем меняется величина отрезков одновременно и скорость, которая может возрастать до предельной, то опускаться с каждым отрезком. Интервалы отдыха колеблются от 1 до 3 минут. Применяются для воспитания скоростной выносливости.

Методы повторно-вариативного упражнения:

а) метод повторно-прогрессирующего упражнения. Например, в беге 2х25, 2х50, 2х75, 2х100, 2х200, 2х400, 2х800 м. Он обеспечивает значительный суммарный объем нагрузки и создает достаточно долгий действительный стимул для приспособительных перестроек организма. Применяется для воспитания скоростных, силовых способностей и скоростной выносливости.

б) метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха. Например, в беге, пробегаем отрезки по 200 м., интервалы отдыха 3-2-1-0,5 мин. Что ведет к

прогрессивному увеличению молочной кислоты в крови и росту кислородного долга. Стимулирует развитие специальной выносливости.

в) метод повторно-переменного упражнения. Например, бег с максимальной интенсивностью 100 м + 100 м трусцой, повторяем 4-6 раз. Применяется для воспитания скоростных способностей и скоростной выносливости.

г) метод нисходяще-прогрессирующего упражнения. Например, бег 800 м с умеренной интенсивностью, 400 м со средней, 200 м с субмаксимальной и 100 м с максимальной интенсивностью. Как видим снижается метраж и повышается интенсивность выполнения упражнения.

д) метод прогрессирующе-нисходящего упражнения. Например, бег 100 м с максимальной, 200 м с субмаксимальной, 400 м со средней и 800 м с умеренной интенсивностью. Эта группа методов применяется для воспитания скоростной выносливости.

Методы целостного или частичного моделирования соревновательного упражнения.

Предусматривает целостное или частичное моделирование соревновательной деятельности. Например, частичное моделирование в лыжном спорте моделируется на укороченной дистанции с прохождением спусков, подъемов, поворотов и т.д. с соревновательной интенсивностью. Затем проводится в обратном порядке.

Целостное моделирование предполагает прохождение полной дистанции на освоенном спортсменом уровне интенсивности с учетом условий и правил соревнований. Применяется практически во всех видах спорта.

Методы с использованием комплекса двигательных действий

Эта группа методов включает в себя круговую тренировку, методы линейно-серийного и линейно-комплексного упражнения.

Круговая тренировка – это целая организационно-методическая форма, охватывающая ряд частных методов использования физических упражнений. Основу круговой тренировки составляет циклическое повторение комплекса физических упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в виде замкнутого круга или прямоугольника. На каждой «станции» повторяется одно или несколько упражнений, связанные с нагрузкой на определенные мышечные группы или общего воздействия. Лучшим вариантом является 8 «станций» (где дважды на каждую группу мышц повторяется упражнение). Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов:

1) круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, для воспитания общей выносливости.

2) круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, для воспитания скоростной и силовой выносливости.

3) круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, для воспитания силы, быстроты, координационных способностей.

Повторяем 3-6 кругов в зависимости от подготовленности. Круговая тренировка имеет большую сферу применения от школьного физического воспитания до большого спорта.

Методы линейно-серийного упражнения, характеризуются выполнением серии упражнений в один круг в определенной последовательности. Например, группу легкоатлетических упражнений можно выполнить линейно: бег 100 м., толкание ядра, прыжок в длину с разбега, 800 м. То же самое в гимнастике.

Методы линейно-комплексного упражнения. В этих методах сочетаются комплексы средств общей физической подготовки, применяемые с различным характером и силой тренирующего воздействия. На тренировках по тяжелой атлетике применяется сочетание комплекса упражнений со штангой и комплекса упражнений на специальных тренажерах: сочетание общей физической подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Игровой метод

Характерные черты игрового метода:

1. Сюжетно-ролевая основа, т.е. деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета замысла и правил игры. Например, «Шишки, желуди, орехи», «У медведя на бору», «Два мороза».
2. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал, с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих задач, что требует развития координационных и др. способностей.
3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В играх создаются сложные и ярко эмоционально окрашенные отношения типа: сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки; также соперничества, противоборства; возникают и решаются игровые конфликты.
4. Нет точной реализации намеченной цели, программы действий как в строго регламентированных методах. Что связано с особенностями игровой деятельности, с быстротечным изменением игровых ситуаций, многообразием способов достижения цели. В связи с чем нельзя определить всем играющим одинаковую нагрузку (темп, скорость и т.п.)
5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к занятиям.

В связи с чем он используется для совершенствования двигательных способностей в сложных условиях. Совершенствования двигательных навыков и умений, находчивости, самостоятельности, инициативы. Игровой метод является ведущим в дошкольном и младшем школьном возрасте. Большая роль его в школьном физическом воспитании и спортивной тренировке. Повышает на занятиях эмоциональность, моторную плотность урока, воспитывает физические и морально-волевые качества, совершенствует умения и навыки.

Соревновательный метод

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод характеризуется максимальной мобилизацией физических и связанных с ними психических возможностей при высоком эмоциональном напряжении. Наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод – это сопоставление сил в борьбе за первенство или достижение высокого результата. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) создают особый физиологический и эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Методом состязаний можно организовывать выполнение многих упражнений. Обязательное условие соревновательного метода – подготовленность занимающихся к выполнению упражнений, в которых они должны соревноваться. Командные состязания характеризуются наряду с этими отношениями взаимной ответственности и взаимопомощи в борьбе за достижение общей цели – победы. Соревновательный метод применяется в облегченных или усложненных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

В качестве облегченных условий могут быть уменьшены длины соревновательных дистанций, продолжительность боев, схваток; упрощение соревновательной программы (в координационных видах), использование облегченных снарядов, уменьшение высоты сетки и т.д.

В качестве примера усложнения условий соревнований являются: проведение соревнований в условиях жаркого климата, среднегорья, при плохой погоде, использование в спортиграх площадок меньших размеров, увеличение числа игроков в

команде соперников; проведение серии схваток, боев с несколькими соперниками и уменьшением интервалов отдыха, встреча в играх с «неудобными» противниками; применение утяжеленных снарядов.

Соревновательный метод, как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм широко применяется в тренировке с квалифицированными спортсменами. Однако элементы соревновательного метода можно широко использовать при занятиях с учащимися младших классов при соответствующей подготовке в виде разнообразных эстафет и в облегченных условиях, что способствует раннему воспитанию технико-тактических навыков и волевых качеств.

Конспект лекции № 7 (2 часа)

Тема: Основы обучения двигательным действиям

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности его формирования

Одной из основных образовательных задач физического воспитания является обучение движениям. В результате обучения формируются умения и навыки владения различными движениями, а также умения осуществлять двигательную деятельность.

Обучая двигательным действиям, решают следующие задачи:

1. Научить управлять относительно простым движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создавая тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности.
2. Обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения или как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей.
3. Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки. Необходимые в повседневной жизни, в трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

Способность человека приобретать знания, умения и навыки называют обучаемостью. Каждый человек обладает разной степенью обучаемости: один быстрее осваивает изучаемое двигательное действие, другой — медленнее. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами:

1. Сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз, сложностью его ритмической структуры действия);
2. Двигательной одаренностью индивида;
3. Накопленным двигательным опытом;
4. Половозрастными показателями;
5. Эффективностью применяемых методов обучения и активностью самих занимающихся.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

- минимума основных знаний о технике действия;
- наличия двигательного опыта;
- достаточного уровня физической подготовленности;
- при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Двигательное умение - такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной.

1. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. Например, в спортивной тренировке техника избранного вида спорта.
2. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Характерными признаками двигательного умения являются (рис.10):

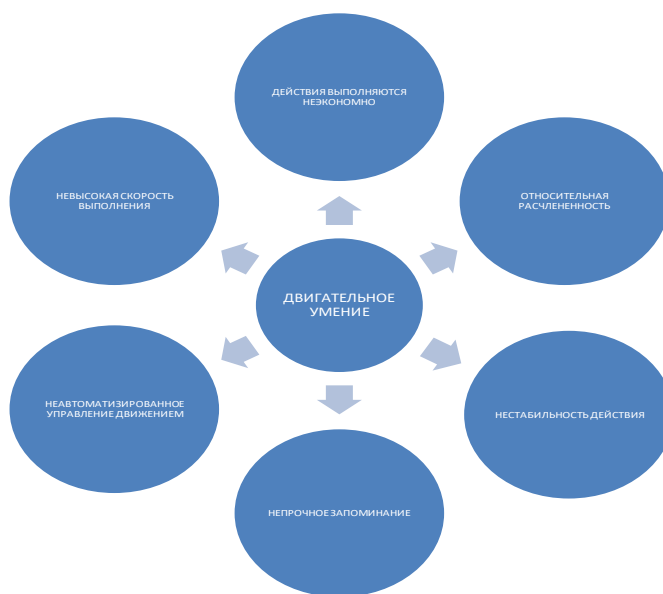


Рис.10. Характерные признаки двигательного умения

1. Управление движениями происходит неавтоматизированно.
2. Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
3. Невысокая быстрота выполнения действия.
4. Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
5. Относительная расчлененность движений.
6. Нестабильность действия.
7. Непрочное запоминание действия.
8. В процессе дальнейшего овладения двигательным действием умение превращается в навык.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык.

Двигательный навык — это степень владения двигательным действием, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и длительно сохраняющейся надежностью его исполнения. Основными чертами двигательного навыка

являются: автоматизированность, слитность движения, а также надежность его исполнения.

- 1) автоматизированное управление движениями – определяющая особенность двигательного навыка. Автоматизация движений существенно помогает выполнению двигательного действия. Автоматизированность движений освобождает сознание от необходимости управления каждым из них при управлении действий, что играет большую роль в соревновательной деятельности.
- 2) слитность движения на стадии двигательного навыка обуславливает легкость, плавность и экономичность двигательного действия.
- 3) надежность двигательного действия при навыке характеризуется способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: например, при необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических способностей (устомление), пониженном эмоциональном состоянии, неблагоприятных внешних условиях. Надежность действия связана с его вариативностью, т.е. двигательные действия должны приспосабливаться к любым условиям выполнения.

2. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения

Готовность занимающихся к обучению какого-либо действия характеризуется в основном 3-мя компонентами:

1. Степенью развития физических качеств;
2. Двигательным опытом (хорошая координация движений для усвоения нового упражнения);
3. Психическими факторами.

Большую роль в обеспечении готовности к обучению двигательным действиям будет играть воспитание физических качеств путем обще-подготовительных и избирательно направленных упражнений, также подбор подводящих и вспомогательных упражнений, облегчающих овладение более сложными навыками.

При обучении упражнению сложной структуры скорость обучения зависит от двигательного опыта учеников. Чем шире и разнообразнее этот опыт, тем больше предпосылок для успешного освоения нового действия на основе переноса ранее приобретенных умений и навыков.

Психологическая подготовка к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Для процесса обучения движениям характерны три этапа (табл.1), различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

- 1 ЭТАП - начальное разучивание двигательного действия;
- 2 ЭТАП - характеризуется углубленным разучиванием;
- 3 ЭТАП - результирующая отработка действия.

При массовом начальном обучении плаванию, ходьбе на лыжах может иметь место только первый и частично второй этапы обучения; третий проходит стихийно при самостоятельной практике прошедших обучение.

Когда новое техническое действие настолько просто, может быть сокращен первый этап обучения, так как двигательные действия в грубых чертах получаются при первых попытках исполнения.

Таблица 1

Общий порядок построения процесса обучения

НАЗВАНИЕ ЭТАПА	ЦЕЛЬ ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ	ЗАДАЧИ ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ
----------------	------------------------	--------------------------

1. Начальное разучивание двигательного действия	Обучить основам техники двигательного действия, формировать умение выполнять его в «грубой» форме	1. Создать образное представление о двигательном действии. 2. Обучить частям техники действия. 3. Сформировать общий ритм двигательного действия. 4. Устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия
2. Этап углубленного разучивания	Овладеть в совершенстве техникой упражнения, детализированное освоение её	1. Уточнить технику по всем характеристикам. 2. Добиться углубленного понимания закономерностей движения изучаемого действия. 3. Совершенствовать ритм действия. 4. Создать предпосылки вариантного выполнения действия.
3. Этап результирующий обработки действия	Упрочение двигательного навыка, обеспечение его успешного применения в двигательной деятельности	1. Закрепить навыки освоения техники. 2. Расширить диапазон вариативности техники двигательного действия. 3. Завершить индивидуализацию техники действия. 4. Обеспечить перестройку техники действия в соответствии с растущими физическими качествами.

3. Особенности этапов обучения

Этап начального разучивания

Цель этапа – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его в «грубой» форме.

Задачи этапа:

1. Создать образное представление о двигательном действии и дать установку на овладение им.
2. Обучить частям (фазам или элементам) техники действия не освоенным ранее.
3. Сформировать общий ритм двигательного действия.
4. Устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Вначале создается общее представление об изучаемом движении с помощью методов использования слова, а также методов натуральной демонстрации и практического опробования. Первые попытки выполнения действия (в целом или по частям) имеет важное дидактическое значение даже в тех случаях, когда они не удаются. Они помогают реально оценить обучающему свои возможности, а преподавателям дают

информацию, позволяющую уточнить предстоящий объем работы и наметить дальнейшие ее пути. Ведущим методом начального обучения сложным двигательным действиям будет метод расчленено-конструктивного упражнения (если нельзя расчленять без искажения метод целостного упражнения).

По мере овладения частями действия они последовательно сводятся в общую структуру, и ведущим методом становится метод целостного упражнения. Расчленение упражнения в процессе начального разучивания дидактически оправдано, так как оно облегчает изучение движения, позволяет избежать закрепления существенных двигательных ошибок, возникающих в первых попытках выполнения, уменьшает затраты физических сил.

На этом этапе возникают грубые искажения (ошибки) и успех обучения во многом зависит от того насколько правильно определены причины ошибок и пути их предупреждения и устранения.

Причинами возникновения ошибок являются:

1. Недостаточная физическая подготовка;
2. Боязнь (эмоции страха);
3. Недостаточное понимание двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия;
6. Утомление;
7. Отрицательный перенос навыков.

При возникновении ошибок нужно в первую очередь устранить причины, породившие их.

При контроле за выполнением движения надо обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного акта. Сразу после выполнения задачи важно дать его оценку и указания для исправления недостатков при следующей попытке.

Число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающего улучшить движения при каждой попытке. Если повторное исполнение делается со стереотипными ошибками или ухудшением качества движений делают перерыв для отдыха и осмысливания действия. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания не только по восстановлению физических сил, но и соответствующей психической настройкой. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Интервалы отдыха между занятиями при обучении новому двигательному действию должны быть короткими во избежание угасания еще не стойких новых условных рефлексив; на этапе разучивания лучше возвращаться чаще к двигательному действию, но в каждом занятии выполнять его с небольшим объемом.

Этап углубленного разучивания

Цель обучения на этапе – овладение в совершенстве техникой упражнения, детализированное освоение ее.

Задачи обучения:

1. Добиться углубленного понимания закономерностей движения изучаемого действия.
2. Уточнить технику действия по всем ее характеристикам.
3. Совершенствовать ритм действия, достижение слитности выполнения движения.
4. Создание предпосылок вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык.

Уточнение техники происходит в процессе многократного выполнения действия или его частей, направленным изменением или уточнением движения. Те фазы, которые правильно выполняются, постепенно автоматизируются. По мере совершенствования

упражнения число автоматизированных компонентов движения увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной обработкой деталей техники. Расчленение используется как вспомогательный метод, когда нужно исправить фазу или элемент упражнения. По мере полного овладения техникой движения полезно выполнять его в усложненных вариантах.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания особенно характерно для спортивных игр и единоборств. Обучая двигательным действиям расчлененным методом на максимальное проявление физических качеств, целесообразно стимулировать полную мобилизацию двигательных возможностей, только без искажения техники исполнения. На данном этапе обучения широко используются методы слова /сообщение о деталях механизма, анализа, выявление ошибок, обсуждение, разбор/. Возрастает роль «идеомоторного» упражнения. Широко используются аналитические методы демонстрации /наглядные пособия, кинограммы и др./. Не теряют своего значения методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений.

Возрастает на этом этапе роль самоконтроля за движениями занимающихся. По мере автоматизации движения, увеличивается число его повторения, однако без эффекта утомления. Если возникают ошибки и не удается исправить ошибочные движения, делают длительный перерыв для «угасания» рефлекторных связей, затем совершенствуют правильное движение.

Этап результирующей обработки действия

Цель – упрочнение двигательного навыка, обеспечение его успешного применения в двигательной деятельности.

Задачи этапа:

1. Закрепить навыки освоенной техники.
2. Расширить диапазон вариативности техники двигательного действия, выполнение его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств.
3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с уровнем развития индивидуальных способностей.
4. Обеспечить перестройку техники действия в соответствии с растущими физическими качествами.

Уточненная на этапе углубленного обучения в значительной части автоматизированная система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (утомление, изменение внешних условий). Предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка и, вместе с тем, увеличить его подвижность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

В зависимости от характера двигательного действия мы можем закреплять относительно самостоятельную фазу стандартного упражнения (гимнастика) или закреплять навык одновременно увеличивая его варианты (спортивные игры, единоборства), либо перестраивать частично технику в связи с развитием физических качеств (прыжки, метания). В зависимости от сказанного применяются и методы: стандартного повторного упражнения, повторно-переменного упражнения, где постепенно изменяются условия действия. Закрепление навыка происходит с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного упражнения. Для уточнения движений используются методы (ориентирование, лидирование, срочной информации). Когда сформирован несовершенный навык (с ошибками), чаще в результате некачественного обучения, или освоенные формы не соответствуют возросшим функциональным возможностям организма, возникает необходимость

перестройки движений. В первом случае нужно разрушить старый навык и сформировать новый, в какой-то мере похожий на старый, что усугубляет сложность задачи и требует значительного времени. Здесь применяется и угасание старого навыка и целая серия подводящих упражнений для овладения правильным навыком. Идет долгая борьба нового и старого навыка, и при квалифицированном обучении побеждает новый навык.

Во втором случае происходит частичная перестройка техники по мере текущего повышения физической подготовленности. Здесь нет коренной ломки навыка, однако имеются трудности по преодолению отрицательного переноса привычных координаций.

На этом этапе дается целостная оценка всех качественных особенностей действия в условиях его применения.

Оцениваются следующие показатели:

1. Степень автоматизированности движения;
2. Устойчивость навыка к утомлению;
3. Устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам
4. Вариативность действия /в различных условиях/;
5. Эффективность техники действия.

Здесь имеются критерии прямой и косвенной оценки:

- 1 – По заданному внешнему результату (соревновательной деятельности): точные броски, удары, уколы и т.п.
- 2 – По биомеханической рациональности (с учетом строения тела, индивидуальных способностей).
- 3 – По соответствию техники физическим возможностям спортсмена.

На основании исследований в спорте выявлены различные возможности оценивать эффективность и экономичность техники спортивных действий.

Конспект лекции № 8 (2 часа)

Тема 8. «Воспитание двигательно-координационных и некоторых, непосредственно связанных с ними способностей»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Двигательно-координационные способности, как основа ловкости

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Термин развитие характеризует, естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современных условиях увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества связывают с понятием ловкости – способность человека, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Уровень развития ловкости определяется: мышечной чувствительностью и пластичностью корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности – способность быстро, точно, целесообразно, экономно, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на 3 группы:

1. Способность, точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способность поддерживать статическое и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. Способности человека к точному анализу движений.
2. Деятельности анализаторов и особенно двигательного.
3. Сложности двигательного задания.
4. Уровня развития других физических способностей (скоростные, гибкость, динамическая сила).
5. Смелости и решительности.
6. Возраста.
7. Общей подготовленности занимающихся.

Задачи развития координационных способностей:

При воспитании координационных способностей решаются 2 группы задач:

1. Разностороннее развитие.
2. Специально направленное развитие.

Первая группа задач решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Школьной программой предусмотрено обучение широкому фонду новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических упражнениях, гимнастических упражнениях, подвижных спортивных играх.

Дальнейшее и специальное развитие координационных способностей идет в процессе спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. В некоторых видах спорта, предметом состязаний является сама техника движений (гимнастика, фигурное катание), здесь первостепенное значение имеют способности образовывать новые усложняющиеся формы движений, дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела.

В спортивных играх и единоборствах требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Воспитаний координационных способностей имеет строго специализированный характер в профессионально-прикладной физической подготовке.

Средства воспитания координационных способностей:

1. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, упражнения содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, изменения веса снарядов, высоту снарядов, комбинируя двигательные навыки.
2. Наиболее широкую и доступную группу средств составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц (с мячом, с палками).
3. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции. Упражнения по выработке чувства времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это, координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Упражнения на развитие координационных способностей эффективны до тех пор, пока они не выполняются автоматически.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, т.к. они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход используется в базовом физическом воспитании.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот подход находит большое применение в базовом физическом воспитании и в игровых видах спорта и единоборствах.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Этот методический подход используется в спортивной гимнастике, в спорт играх и в профессионально-прикладной физической подготовке.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Изменяя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. Вариативного упражнения.
2. Игровой.
3. Соревновательный.

При разучивании новых сложных движений применяется стандартно-повторный метод, т.к. овладеть таким движением можно только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения подразделяется на два под метода:

- 1) со строгой,
- 2) нестрогой регламентацией вариативности действий.

Изменение внешних условий:

1. Введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей (игра с увеличенным количеством мячей; упражнения с обусловленной реакцией, на внезапно подаваемые звуковые или световые сигналы),
2. Изменение пространственных границ, в которых выполняется действие (уменьшение размеров площадки, толкание ядра из уменьшенного круга),
3. Использование различного оборудования и естественных условий (использование оборудования разного качества, чередование нагрузок на открытом воздухе и в помещении).

Особенности регулирования нагрузок и отдыха.

Совершенствование упражнений, направленных на координацию движений, выполняются до появления утомления. Интервалы отдыха между занятиями устанавливают из такого расчета, чтобы уменьшить кумуляцию утомления и обеспечить восстановление оперативной работоспособности, позволяющей решать координационно-трудные задачи.

Конкретные параметры нагрузок и отдыха зависят от координационной сложности упражнения, степени сформированности их техники, силовых, скоростных и других характеристик.

2. Воспитание способности поддерживать равновесие

Равновесие, как компонент координационных способностей – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.

Сохранение равновесия, как в статике, так и в динамике – одно важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой (у строителей, монтажников, моряков, в фигурном катании, гимнастике, горнолыжном, парашютном спорте).

Недостаточное развитие статокINETической устойчивости препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей.

При сохранении позы, тело человека не остается абсолютно неподвижным, оно колеблется. Чем совершеннее функция равновесия у человека, тем быстрее он восстанавливает позу тела. По мере улучшения равновесия происходит уменьшение амплитуды колебаний тела и увеличивается их частота.

Эффективными методами тренировки являются:

1. Активный метод. Занимающийся многократно выполняет специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (наклоны, повороты, круговые движения).
2. Пассивный метод. Применение специальных приспособлений (качели, центрифуги).
3. Комбинированный.

Методические приемы при воспитании способности поддерживать равновесие:

1. Удлинение времени сохранения неустойчивой позы (ласточка, в стойке на руках).
2. Временное исключение или ограничение зрительного контроля (статические упражнения, упражнения на бревне с повязкой на глазах).
3. Уменьшение площади опоры.
4. Увеличение высоты опорной поверхности или расстояние от центра тяжести тела до опоры (выполнение упражнения на бревне и брусьях с увеличенной высотой).
5. Введение неустойчивой опоры (качающееся бревно).
6. Введение сбивающего противодействия партнера (приемы единоборства с сохранением устойчивой позы).
7. Использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях (бег, езда на велосипеде по пересеченной местности, в затрудняющих погодных условиях).

3. Пути воспитания способностей к рациональному мышечному расслаблению

Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, одна из задач в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств. Любое движение это сочетание возбуждения и расслабления в мышцах. Напряжение мышц, которые должны быть расслаблены, ведет к скованности движений.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц антагонистов уменьшает величину внешне проявленной силы. В упражнениях на выносливость оно приводит к излишней трате сил, и вызывает утомление. В скоростных движениях снижается максимальная скорость.

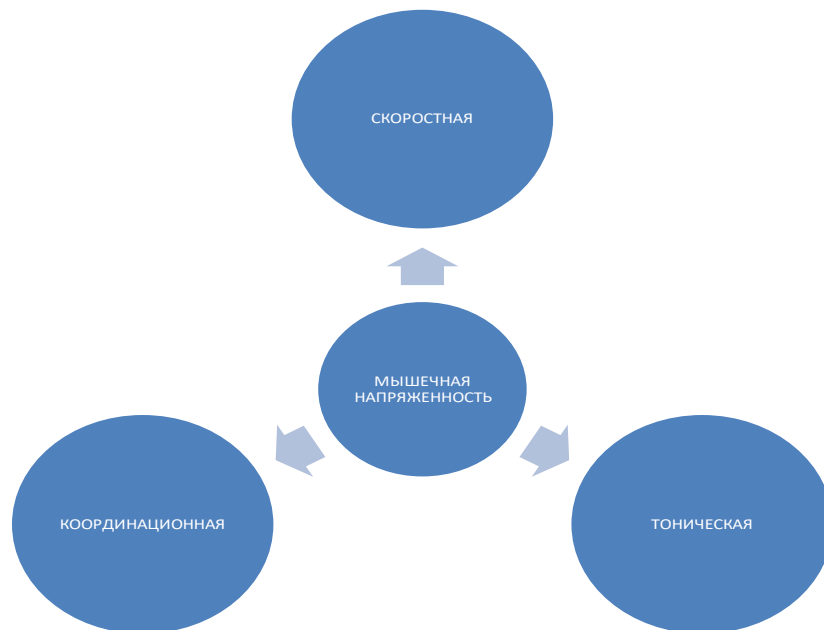


Рис. 11. Формы мышечной напряженности

Мышечная напряженность проявляется в 3 формах (рис.11):

1. Повышено напряжение в мышцах в условиях покоя (тоническая напряженность).
2. Недостаточна скорость расслабления, при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабляться (скоростная напряженность).
3. В фазе расслабления мышца остается возбужденной, вследствие не совершенной двигательной координации (координационная напряженность).

Борьба с тонической напряженностью. Применяются упражнения на расслабление, свободные движения конечностями и туловищем (потряхивание, свободные махи). Их применяют в интервалах отдыха. Применяются упражнения на растягивание, плавание, массаж.

Борьба со скоростной напряженностью. Повышается скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Эта скорость меньше, чем скорость перехода от расслабления к возбуждению. При увеличении частоты движений наступает момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Мышцы антагонисты одновременно напряжены, это снижает частоту и скорость движений. Средства: прыжки, метания, ловля и броски набивных мячей, рывок и толчок штанги.

Борьба с координационной напряженностью.

Используемые приемы:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения легко, свободно. Научиться расслаблять мышцы можно, если к этому сознательно стремиться.
2. Специальные упражнения на расслабление. Их назначение сформировать чувство расслабленного состояния мышц и научить произвольно, расслаблять мышцы.
3. Во время выполнения упражнения петь, улыбаться, разговаривать, закрыть на мгновение глаза. Перед выполнением упражнения надо напрячь мышцы всего тела, потом резко расслабиться.

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления. Идеомоторные упражнения, аутогенная, психорегулирующая тренировка, спокойное плавание, сауна, массаж.

4. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений

Точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и от способности человека осознанно воспринимать свои

ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам, хорошо тренируема. В каждом виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Вырабатываются специализированные восприятия у боксеров – «чувство дистанции», у бегунов, лыжников – «чувство времени», у игроков – «чувство мяча».

Способность к точному выполнению движений развивается с помощью:

1. Общеподготовительных упражнений с увеличением их координационной сложности (точность воспроизведения движений рук, ног, при выполнении общеразвивающих упражнений; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка, метания).
2. Специальные упражнения. Используется метод многократного выполнения упражнений с последующим изменением точности по времени, пространству, мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой.

Для воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений используются:

1. «Метод контрастного задания». Чередование упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру (броски мяча в корзину с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его).
2. «Сближаемые задания» - необходимо тонкое дифференцирование (прыжки в длину на 170 см, 140 см; принятие руками положение угла 90, 75 градусов).

Совершенствование пространственной точности движений (в гимнастике, фигурном катании, прыжки в воду). Осуществляется по таким методическим направлениям:

1. Совершенствование точности воспроизведения заданных параметров движений. Применяются задания точно и стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела.
2. Совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров (увеличить амплитуду маха на определенное количество градусов).

Показатели уровня развития координационных способностей:

1. Время, затрачиваемое на освоение нового движения.
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
3. Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (задания – тесты, упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами).
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
5. Сохранение устойчивости при нарушении равновесия.
6. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (количество попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе).

Конспект лекции № 9 (2 часа)

Тема: «Воспитание собственно силовых и скоростных способностей»

Полный текст лекции: 16 с. (кегель 14,ординарный интервал)

1. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их проявления

Под силовыми способностями понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности необходимы во всех видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях.

Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность.

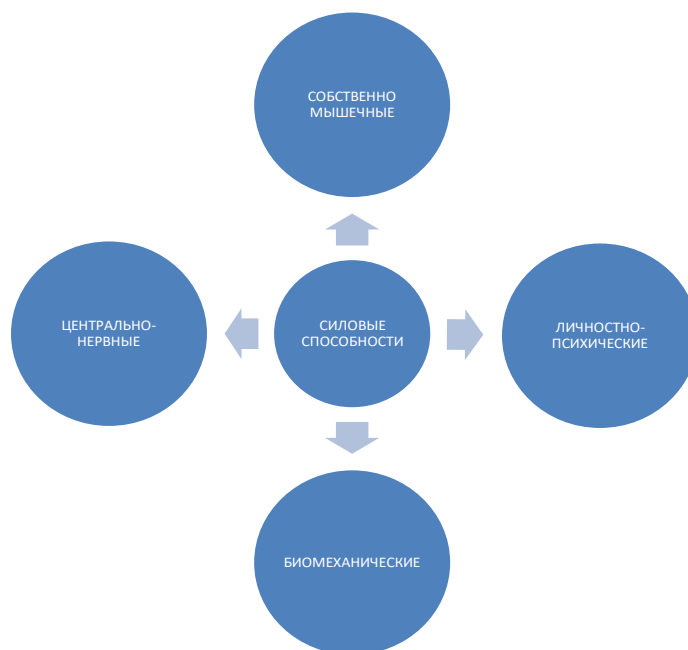


Рис.12. Факторы, определяющие силовые способности

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы (рис.12). Среди них выделяют:

1. Собственно мышечные факторы к ним относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

2. Центральные-нервные факторы. Силовые способности зависят от интенсивности (частоты) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

3. Личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

4. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

Силовые способности человека разделяются: на собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями (удержание штанги, вставание со штангой).

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движения (л/а прыжки, метания, спринт).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в избранном виде спорта (гребля, борьба и т.д.).

Следует различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная величина, проявляемая в каком-либо движении, независимая от собственного веса, может характеризоваться показателями динамометра, предельным

весом поднятой штанги. Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг собственного веса (отношение абсолютной силы к собственному весу). Для сравнения силы людей различного веса пользуются относительной силой. С повышением веса абсолютная сила увеличивается, а относительная падает. Поэтому в видах спорта, предъявляющих очень высокие требования к максимальной силе, доминируют спортсмены с выраженным большим весом тела (толкание ядра, метание молота – где необходимо справляться со значительными добавочными сопротивлениями).

В большинстве видов спорта человеку приходится перемещать собственное тело в пространстве, и определяющее значение приобретает относительная сила. Например, гимнаст может выполнить упор руки в стороны «крест» на кольцах лишь в том случае, если его относительная сила больше, чем 1.

Количественные и качественные показатели силовых способностей зависят от существенных факторов, характеризующих силовые способности.

2. Средства и методы воспитания силовых способностей

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. Силовые упражнения подразделяются на две группы.

Основные средства

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанга, гантели, гири, набивные мячи и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание, отжимания);

— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

Методы воспитания силовых способностей

Метод экстенсивного воздействия. При воспитании силовых способностей этим методом величина отягощений должна быть в пределах 50-75% от максимального и быть в пределах 8-12 раз при одном подходе. При этом отягощение нужно выполнять до отказа. Тренирующее воздействие оказывают последние две попытки, так как они выполняются с максимальным напряжением. Занятия этим методом начинаются с выбора первоначального отягощения для каждого занимающегося. Например, на уроке в школе даем команду принять упор лежа на руках и отжиматься до отказа. Те, кто выполнил 6-12

раз соответствуют повторному максимуму; тем, кто выполнил меньше, облегчаем упражнение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке; тем, кто выполнил больше 12 раз, увеличиваем отягощение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке. По мере увеличения силы снова подгоняем ПМ к 8-12. Каждое упражнение «до отказа» повторяется 3-4 раза с полными интервалами отдыха. Заниматься надо не реже 3-х раз в неделю. Этот метод имеет много положительных сторон:

- 1) не допускает большого общего напряжения, доступен многим, приводит к функциональной гипертрофии мышц;
- 2) при поднимании предельных отягощений сохраняется возможность контролировать технику движения;
- 3) эффективен для лиц ранее не занимающихся силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм.

Отрицательные стороны: при работе до отказа выполняется большая механическая работа и наиболее ценные последние 2 попытки выполняются на фоне утомления ЦНС.

Метод интенсивного воздействия с использованием предельных и околопредельных отягощений. Он является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Однако при его однообразном применении со временем будет давать все меньший эффект. В тренировке чаще применяется околопредельное отягощение (85-90% от максимального), которое можно поднять 2-3 раза при одном подходе. Ценность этого метода заключается в совершенствовании внутри и межмышечной координации. Чтобы поднять большой вес необходимо проявить максимальные мышечные напряжения, а это возможно лишь при участии в работе всех механизмов нервно-мышечной регуляции. В связи кратковременностью работы обменные процессы не достигают своего максимума, и увеличения мышечной массы не происходит. На одном занятии дается не менее 8-10 подходов, по мере тренированности увеличивается. Это направление реализуется в ряде конкретных методов: прогрессирующего, повторно-прогрессирующего, соревновательного.

Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, где используются методы экстенсивного и интенсивного воздействия в зависимости от задачи занятия.

3. Сущность и формы проявления скоростных способностей

Скоростные способности имеют решающее значение в спринтерских и прыжковых упражнениях легкой атлетики, в большинстве спортивных игр. Основными предпосылками скоростных способностей являются: подвижность нервных процессов, растяжимость, эластичность мышц и способность расслабляться, качество спортивной техники, интенсивность волевого усилия и биохимические механизмы, обеспечивающие движение скоростного характера.

Под скоростными способностями понимается способность человека к достижению высоких скоростных показателей в двигательной деятельности; или способность спортсмена совершать движение, действие за минимально короткое время.

Скоростные способности проявляются в следующих основных формах:

- 1) быстрота простой и сложной двигательной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- 2) быстрота отдельных двигательных движений (скоростно-силовые способности);
- 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (измеряется частотой движений в единицу времени).

В двигательной деятельности все проявления быстроты складываются из перечисленных форм. Они относительно независимы и требуют самостоятельной методики для развития каждой из этих форм.

Быстрота двигательных реакций определяется, прежде всего:

- 1) свойствами анализаторов (зрительного, слухового и др.),
- 2) динамикой центральных нервных процессов и нервно-мышечных отношений.

От степени сложности механизма и вида двигательной реакции различают простые и сложные реакции.

Простая двигательная реакция заключается в реагировании на заранее обусловленный сигнал – стартовые реакции, стрельбы по силуэтам. Для воспитания простой реакции используется три основных метода:

- 1) метод повторного упражнения;
- 2) метод аналитического подхода. Совершенствование быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений;
- 3) метод сенсомоторного упражнения. Основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени (до сотых долей секунды). Метод основан на том, чтобы распознавать способы точного воспроизведения времени.

Сложные двигательные реакции в практике существуют как реакции на движущий объект (например, реакция на мяч) и как реакция с выбором (например, выбор ответа в зависимости от действий противника в фехтовании, боксе, борьбе). Основная задача – научить занимающихся (спортсменов) реагировать на все движения. Нужно отметить, что воспитание быстроты сложных двигательных реакций является составной частью спортивно-технической и тактической подготовки, особенно в таких видах спорта, как спортивные игры, единоборства, где необходимы специализированные средства и формы. Как видим скрытый период реакции складывается из 4-х элементов. Реакция на движущий объект занимает 0,25-1 сек. Для воспитания используют упражнения с реакцией на движущий предмет. Тренировочные требования повышают путем:

- 1) увеличения скорости (например, в передаче б/б или ф/б мяча);
- 2) внезапности появления объекта (стоя лицом к стене, мяч бросается и ударяется в стену с отскоком);
- 3) сокращения дистанции.

Очень полезны игры с теннисным мячом у щита. Большое значение приобретает умение предугадывать направление и скорость полета по действиям производящего удар.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа в связи с изменением поведения «противника», партнера. Сложность реакции выбора зависит от разнообразия поведения противника. Поэтому в методике воспитания идем от простого к сложному, например, в боксе и в фехтовании, вначале обучают принимать защиту на заранее обусловленный сигнал (на один удар, укол), затем предлагаем реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д., затем контратаковать. То есть постепенно подводят к реальной обстановке единоборства. Опытных спортсменов учат реагировать уже на начальную фазу движения противника.

1. Методика воспитания быстроты движений

В видах спорта циклического характера быстрота движений проявляется в основном в частоте движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Развивать эту способность можно повторным выполнением движений с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течении которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. Скоростные упражнения чередуются с интервалами отдыха. Интервал отдыха дается полный и устанавливается экспериментально в пределах 8-10 мин. У новичков и 1-3 мин. У квалифицированных спортсменов.

Основными средствами воспитания быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Для таких собственно-скоростных упражнений характерна небольшая продолжительность (до 20-30 сек.). В качестве общеподготовительных упражнений широко используются спринтерские, прыжковые, спортивные игры с выраженными ускорениями. Однако перенос качества

быстроты на соревновательные действия возможен, когда есть общность координационной структуры движений.

Специально-подготовительные скоростные упражнения:

2. Продвижение прыжками на одной ноге 30 м; с 5 м разбега.
3. Пятерной, десятерной прыжок с места.
4. Многоскоки, 3-5 раз с ноги на ногу.
5. Продвижение подпрыгиванием на носках (за счет голеностопного сустава и стопы 1-2 раза по 100 м.).
6. На быстром бегу 3-5 прыжков на одной, затем на другой ноге.
7. Бег через низкие барьеры с ритмом 3,5,7 шагов.
8. Бег по наклонной дорожке под уклон 4-8.
9. Бег в гору на отрезках до 100 м. (повторно).
10. Бег с буксировкой санок (автопокрышки)
11. Специальные упражнения для овладения техникой низкого старта.

Соревновательные упражнения применяются в виде различных серий. При использовании упражнений с отягощениями вес их должен быть меньше на 20-30%, чем при воспитании собственно-силовых и скоростно-силовых способностей. Компоненты нагрузки при воспитании быстроты движений должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность упражнения должна быть предельной или околопредельной.
2. Длительность упражнения небольшая 10-12 сек.
3. Интервалы отдыха чаще оптимальные 85-90% устранения кислородного долга.
4. Характер отдыха активный, бег трусцой, упражнения на расслабление.
5. Число повторений без снижения скорости.

Большое значение для воспитания быстроты имеет силовая подготовка, особенно динамической и взрывной силы (упражнения со штангой, прыжковые упражнения с отягощением).

Методы воспитания быстроты:

1. Повторный 8х60 м.
2. Прогрессирующий 25-50-75-100 м.
3. Нисходящий 100-75-50-25 м.
4. Повторно-прогрессирующий 2х25, 2х50, 2х100 м.
5. Повторно-переменный 100 м. максимально, 100 м. трусцой, повторяется 6-8 раз.
6. Игровой.
7. Соревновательный. Большой объем занимает у спринтеров соревновательный метод по 150-200 стартов в год у высококвалифицированных спортсменов.

Для избежание стабилизации скорости («скоростного барьера») рекомендуется применять методические приемы:

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движения (бег с помощью прикрепления к кронштейнам автомобиля, бег под ветер, по наклонной дорожке, бег с буксиром).
2. Использование эффекта «ускоряющегося действия» и варьирования отягощений (выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного).
3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений (бег за лидером-партнером, светолидирующие дорожки в бассейне).
4. Введение эффекта разгона и введение ускоряющих фаз в упражнения (бег с ходу, с горки разгона).
5. «Суживание» пространственно-временных границ выполнения упражнения (укорачивание дистанции, мини-футбол, мини-баскетбол).

Таким образом, для воспитания быстроты движений используются разнообразные методы и методические приемы, стимулирующие показатели все большей скорости выполнения упражнений.

Воспитание скоростно-силовых способностей

При выполнении прыжков и метаний большую часть играют мышечные напряжения, так как эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Поэтому, чтобы увеличить скорость движений в скоростно-силовых упражнениях, необходимо как повышать мышечную силу, так и развивать способность проявлять большую силу в быстрых движениях. В процессе скоростно-силовой подготовки, направленной на повышение скорости движений, решаются две основные задачи:

1. Повышение уровня максимальной мышечной силы.
2. Воспитание способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (скоростно-силовых способностей). Скоростно-силовые упражнения нужно применять в сочетании с собственно-силовыми, вернее опираться на них.

Например, в толкании ядра, метании молота более 65% тренировочного времени в подготовительном периоде тренировке уделяется упражнениям со штангой с отягощением 80-90% от максимального веса на 1 этапе тренировки и 40-80% на втором. Поэтому собственно-силовые упражнения обычно применяют на первом этапе подготовительного периода тренировки, на втором этапе уменьшается отягощение, но увеличивается скорость выполнения их. Таким образом, статическая сила как бы переходит в динамическую силу и сказывается значительно на результатах движения. На втором этапе начинают выполнять и соревновательные упражнения с отягощением (которое не должно искажать структуру движений). Это достигается повторным выполнением упражнений с отягощением в рамках основного спортивного навыка (метание снарядов утяжеленного веса, прыжки с отягощением на поясе и др.). В настоящее время для подготовки спортсменов в ряде видов спорта предлагаются специальные тренажеры для развития силы ног, рук (сгибателей, разгибателей).

Под скоростной выносливостью понимается способность поддерживать определенную скорость на протяжении определенного времени или дистанции. Для чего применяется повторный метод в различных вариантах, где интенсивность дается выше средней соревновательной, а отрезки прохождения доводятся от 30 до 400 м. Применяется повторный метод с отягощением, облегчением соревновательных упражнений.

Подводя итоги сказанному, должны отметить, что воспитание быстроты движений осуществляется за счет правильного сочетания развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей.

Конспект лекции № 10 (2 часа)

Тема: «Воспитание выносливости и направленное воздействие на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Сущность, показатели и факторы, определяющие выносливость

Выносливость — это способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) показателями выносливости являются:

1. Пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге или в 12-минутном тесте Купера).

2. Минимальное время преодоления достаточнопротяженной дистанции (например, бег на 10000 м, плавание на 1500 м).
3. Наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа» (например, бег заданной скоростью 6,0 м/с).

В силовых упражнениях показателями выносливости являются:

1. Числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге).
2. Предельным временем сохранения позы тела или наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, при лазании по канату на 5 м; при 6-разовом подтягивании и т.п.).
3. Наибольшим числом движений в заданное время (например, присесть как можно больше в течение 10 с и т.п.).

В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Факторы, определяющие выносливость

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов (рис. 13):

1. Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, ССС, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

2. Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы. Энергетические запасы в организме ограничены и человек стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. Чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.



Рис. 13. Факторы, определяющие выносливость

Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать этот процесс еще глубже — то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления.

3. Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

4. Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

5. Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость среднесильно обусловлена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие

коэффициенты наследственности (0,62—0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

2. Методика воспитания общей выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки сторону ее усложнения.

2. Систематичность. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

В занятиях со спортсменами используют метод переменного упражнения. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д.

2. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования гликолитического механизма, предъявляются следующие требования. Работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции, продолжительность работы от 20 с до 2 мин (длина отрезков от 200 до 600 м в беге; от 50 до 200 м в плавании). Число повторений в серии для начинающих 2—3, для хорошо подготовленных 4-6. Интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого — 5—6 мин, после второго - 3—4 мин, после третьего — 2—3 мин. Между сериями должен быть отдых для ликвидации лактатного долга в 15—20 мин.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования креатинфосфатного механизма, предъявляются следующие требования. Интенсивность работы должна быть околопредельной (95% от максимума); продолжительность упражнений — 3-8 с (бег — 20—70 м, плавание — 10—20 м); интервалы отдыха между повторениями — 2—3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4—5 повторений) — 7—10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам является основой для алактатного процесса. Исходя из этого в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные — лактатные — алактатные. В процессе одного занятия решение задач на воспитание выносливости должно происходить в обратном порядке.

3. Особенности воспитания специфических типов выносливости

7. Развитие скоростной выносливости

Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. Скоростная выносливость в той или иной зоне мощности развивается только тогда, когда человек в процессе занятий доходит до необходимых степеней утомления — организм в этом случае как бы отвечает на подобные явления повышением уровня развития выносливости.

Главный путь совершенствования скоростной выносливости в каждой зоне мощности заключается в использовании на занятиях несколько более интенсивной работы по сравнению с той, которая характерна для нее в различных возрастных группах. Такая работа представляет собой передвижение со скоростью, превышающей соревновательную на дистанциях, попадающих в соответствующую зону.

1. Скоростная выносливость в работе максимальной мощности характерна для упражнений с предельной продолжительностью 9 - 20 с. К примеру, легкоатлетический бег на дистанции — 20—60 м — у младших школьников, 100—200 м — у квалифицированных бегунов.

Основным средством развития скоростной выносливости в этой зоне мощности является преодоление отрезков, равных или даже больше, чем соревновательные дистанции, с максимальной или близкой к ней скоростью.

В процессе развития скоростной выносливости в этой зоне мощности следует учитывать последствия утомления. Для того чтобы полноценно проявить свои возможности в начале работы и не снижать при этом скорость передвижения, используются следующие варианты тренировки, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Методика развития выносливости в максимальной зоне мощности

Методы	Интенсивность	Продолжительность	Интервалы отдыха между повторениями	Количество повторений	Количество серий	Интервалы отдыха между сериями
Повторный	95-100%	3-8с	2-3мин	3-5	2-4	4-6 мин
Интервальный спринт	95-100%	10с	10-15с	3-5	3-5	8-10 мин

2. Скоростная выносливость в работе субмаксимальной мощности у людей разного возраста и подготовленности проявляется преимущественно в упражнениях максимальной продолжительности не менее 50 с и не более 4—5 мин. Например, для детей 10 лет бег продолжительностью от 9 до 90 с, который соответствует дистанции 50—400 м, для детей 13—14 лет бег в диапазоне от 15 с до 4 мин 30 с на дистанциях 90—1600 м; для взрослых высококвалифицированных спортсменов продолжительность бега находится в пределах от 20 с до 2 мин 16 с. За это время они преодолевают от 200 до 1000 м.

Основным средством развития скоростной выносливости при работе в зоне субмаксимальной мощности является преодоление тренировочных отрезков различной длины со скоростью, превышающей соревновательную. Энергообеспечение мышечной деятельности в этом случае осуществляется преимущественно за счет анаэробной гликолитической мощности.

Скоростная выносливость к такой работе развивается путем повторного прохождения укороченных отрезков дистанции с высокой скоростью, например, 3—5 раз по 200 м — для бегуна на 400 м. Затем постепенно длина отрезков увеличивается. Они могут быть близки к соревновательной дистанции, равны или даже немного превышать. Например, повторное (2—4 раза) прохождение дистанции 350—450 м с возможно большой скоростью — для бегуна на 400 м.

3. Скоростная выносливость в работе большой мощности проявляется в упражнениях, длительность выполнения которых может достигать примерно 2—10 мин и более. К примеру, в легкоатлетическом беге дистанции 1500—5000 м; в плавании — 400—1500 м; в беге на коньках — 3000, 5000 и 10 000 м.

Основным средством развития выносливости является передвижение на тренировочных дистанциях со скоростью, близкой к критической, равной ей или немного превышающей ее. По своему воздействию такая работа должна вызывать максимальное потребление кислорода в организме и позволять более длительное время удерживать его

на высоком уровне. Для развития выносливости в данной зоне мощности используются преимущественно переменный, повторный и интервальный методы. Интенсивность передвижения в переменном методе может применяться от умеренной до соревновательной. Переменная тренировка проводится или по типу «фартлека». При применении повторного метода длительность одного повторения колеблется от 5 до 10 мин. Длина преодолеваемых отрезков может быть равна, несколько больше или меньше, чем соревновательная дистанция. Отрезки большие, чем дистанция, или равные ей проходят на скорости примерно на 10% меньше, чем среднесоревновательная, а отрезки меньшие (на $1/3$ — $1/4$ дистанции) — с соревновательной или на 8—12% выше соревновательной.

4. Скоростная выносливость к работе умеренной мощности характерна для упражнений, в которых максимальная продолжительность соревновательной деятельности составляет от 9 до 10 мин и до 1—1,5 ч и более. К примеру, у взрослых квалифицированных спортсменов это будет:

- 1) бег на 10 км;
- 2) плавание на 1500 м;
- 3) бег на лыжах на 10, 15, 30, 50 км и др.

Основными средствами развития скоростной выносливости на длинных и сверхдлинных дистанциях являются: бег, гребля, плавание, езда на велосипеде и другие циклические упражнения. Совершенствование выносливости осуществляется с помощью методов равномерного упражнения, выполняются с относительно постоянной скоростью, составляющей 75—80% от критической в течение 20 мин и более.

Развитие силовой выносливости

Силовая выносливость, т.е. способность длительное время выполнять работу, связанную с силовыми компонентами нагрузки. От уровня ее развития во многом зависит успешность профессиональной, бытовой, военной и спортивной двигательной деятельности. Силовая выносливость имеет различные формы проявления в зависимости от характера выполняемого двигательного действия. В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют:

- динамическую силовую выносливость;
- статическую силовую выносливость.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе, различают:

- 1) локальную силовую выносливость, когда в работе принимает участие менее $1/3$ общего объема мышц тела (например, работа на кистевом тренажере);
- 2) региональную силовую выносливость, когда в работе участвуют мышцы, составляющие от $1/3$ до $2/3$ мышечной массы (скажем, при подтягивании на перекладине);
- 3) глобальную силовую выносливость, когда в работе задействовано свыше $2/3$ мышц тела (к примеру, в беге, плавании, гребле).

Силовая работа разного характера обеспечивается анаэробными или аэробными источниками энергии.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического или ациклического характера, где нужна «быстрая» сила. Упражнения силового динамического характера могут выполняться с различной величиной отягощения и числом возможных повторений.

Показатели силовой динамической выносливости в значительной мере зависят от уровня развития максимальной силы. При меньших сопротивлениях (30—70% от максимума, т.е. в зоне большой и умеренной мощности) надо одновременно развивать как силу, так и выносливость. Выносливость следует совершенствовать, применяя силовые нагрузки весом 20% от максимального.

Для развития силовой динамической выносливости используются в основном повторный, интервальный и круговой методы.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных, околопредельных и умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определенной позы. Выносливость к статическому усилию во многом зависит от силы напряжения мышц. Упражнения с нагрузкой 50% от максимальной силы можно выполнить в течение 1 мин. Если развиваемое усилие менее 15% от максимального, работа может быть довольно продолжительной. Между максимальной силой мышц и их статической выносливостью нет прямой связи. При повышении максимальной силы, например, мышц спины их статическая выносливость, как правило, изменяется незначительно.

Для развития статической силовой выносливости применяются различные изометрические упражнения, выполнение которых должно ограничиваться стадией компенсированного утомления, т.е. статическими нагрузками 82—86% от максимальной («до отказа»). С их помощью можно воздействовать практически на любые мышечные группы. При этом очень важно, чтобы исходное положение и суставные углы были такими, при которых включаются в работу именно те мышечные группы, выносливость которых нужна для повышения результата в данном упражнении.

В комплексы изометрических упражнений входят обычно не более 6—9 упражнений. Длительность статического напряжения мышц должна продолжаться более 12—20 с. Естественно, что у каждого человека максимальная длительность статических усилий в том или ином упражнении будет различной. Статические упражнения монотонны, требуют значительных психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Стало быть, увлекаться ими при проведении занятий не следует.

Конспект лекции № 11 (2 часа)

Тема: «Формы построения занятий»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14,ординарный интервал)

1.Разнообразие форм занятий в физическом воспитании

Формами организации занятий физическими упражнениями - способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия педагога и занимающегося, а также соответствующими условиями занятий.

Все занятия по физическому воспитанию подразделяется на две группы — урочные и неурочные.

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем тренером с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1. Уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом школы, гимназии, ССУЗов, вузов и т.п.);

2. Тренировочные занятия, проводимые тренерами, направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью организации досуга, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, обучение движениям и др. Неурочные формы (рис.17) в свою очередь делятся на:

1. Малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного управления физическим

состоянием. Эти занятия непродолжительные по времени, поэтому в этих занятиях не решаются задачи по воспитанию физических качеств и обучению движениям.

2. Крупные формы занятий. Эти занятия относительно продолжительные, однонаправленные или комплексные. В крупных формах решаются задачи тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3. Соревновательные формы занятий. Формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.

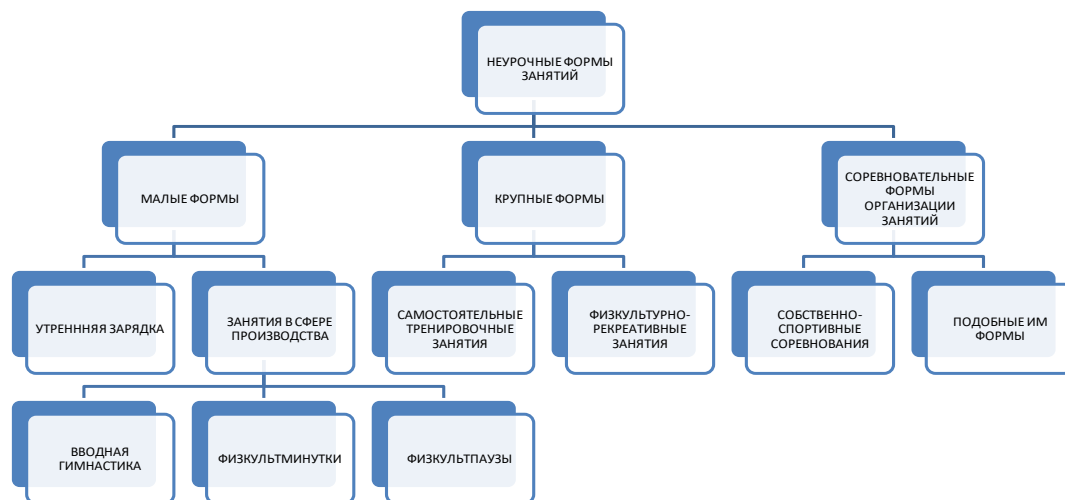


Рис.17. Неурочные формы занятий

2. Урочные формы занятий

Каждый урок является одним из элементов учебно-воспитательного процесса и обладает всеми, свойственными этому сложному явлению признаками.

Признаки собственно-урочных занятий:

1. Имеет образовательно-воспитательную направленность.
2. Содержание, время и место урока определяется программой, планом и расписанием.
3. Урок связан с предыдущим и последующими.
4. Руководящая роль педагога-специалиста, который организует занимающихся и направляет их деятельность.
5. Регламентация поведения и взаимоотношения участников урока.

Особенности занятий урочного типа (имеют сходство с собственно-урочными занятиями).

1. От индивидуальных склонностей, способностей и интересов зависит выбор предмета занятий, установки и достижения, затраты времени и сил.
2. Регулирование свободного времени, которое отводится на занятие индивидуальны.
3. В свободное время занятия урочного типа более вариативны.

В общем курсе физического воспитания урочные формы более унифицированы, это обусловлено единой для всех программой курса, однородностью групп, стабильностью расписания.

Качество урока зависит от подготовки к нему:

- проектирование урока,

- практическая подготовка участников,
- подготовка места занятий.

Проектирование – написание плана-конспекта, в нем указывается направленность, содержание и порядок построения урока. Опорой в моделировании урока служат профессиональные знания и практический опыт специалиста, контрольные данные о возможностях занимающихся. Моделирование урока – постановка задач урока. Проектировать очередной урок, нужно исходя из крупной цели, наметить вклад данного урока в достижение общей цели.

Структура урока.

Структура урока — это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Уроки физического воспитания, отличающиеся разнообразием и изменчивостью содержания, не терпят застывших, стандартных структур. Для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Любое занятие по физическому воспитанию начинается с подготовительной части. В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

- 1) Организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление с предстоящей работой, создание необходимой психологической устойчивости.
- 2) Подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния.

Создание благоприятного эмоционального состояния.

Групповые урочные занятия начинаются с вводного ритуала – построения (рапорт ведущему), взаимное приветствие. Это способствует настройке на дело, установлению взаимоотношений между педагогом и учениками.

Затем необходимо сообщить задачи урока, постановка задач должна быть конкретной (разучиваем метание гранаты). Не надо ставить частные задачи.

Разминка – комплекс строго регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений. Необходимо использовать упражнения, отличающиеся по интенсивности и другим параметрам от основных упражнений (для исключения ненужного форсирования нагрузок). Специфический эффект разминки прямо зависит от использования в ней упражнений близких к основным действиям.

В общей разминке ставятся следующие задачи:

- Активизировать функции ССС, мышечной, дыхательной и других систем – обеспечивающих двигательную деятельность.
- Создать благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий.

Средства общей разминки:

- Хорошо разученные упражнения общего и локального воздействия (гимнастические упражнения без предметов, с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы – ходьба, прыжки, бег).
- Игры (без новых действий).
- Танцевальные упражнения.

Об эффективности разминки судим по следующим проявлениям:

1. Увеличивается амплитуда выполняемых движений.
2. Увеличение скорости и темп движений.
3. Активно начинаются процессы потоотделения.
4. Увеличивается частота дыхания и ЧСС.

Специальная разминка.

Цель – вработывание систем организма в направлении, адекватном особенностям предстоящей деятельности.

Средства:

- подводящие упражнения,
- пробные попытки.

Показатели эффективности специальной разминки:

1. Показатели точности движений
2. Насколько скоростно-силовые и амплитудные параметры движений при выполнении специально-подготовительных упражнений приближаются к индивидуальному максимуму.

Методические особенности разминки:

1. Наиболее детальная общая и специальная разминка необходима, если в основной части запланированы координационно трудные и высокоинтенсивные двигательные действия.
2. Разнообразие общей и специальной разминки невелико, если в основной части выполняются хорошо разученные технически упражнения не высокой интенсивности.
3. На объем, и соотношение разделов разминки влияет уровень тренированности.
4. Продолжительность разминки зависит от особенностей состояния занимающихся и характера деятельности.

Основная часть урока.

В основной части урока решаются: образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Задачи:

- 1) Развитие опорно-двигательного аппарата.
- 2) Формирование хорошей осанки.
- 3) Закаливание организма.
- 4) Вооружение занимающихся специальными знаниями.
- 5) Формирование двигательных умений и навыков.
- 6) Воспитание физических, моральных, интеллектуальных, волевых и других качеств.

3. Неурочные формы занятий

Малые формы занятий.

Малые формы занятий, несмотря на свою небольшую продолжительность по времени имеют большое значение в жизнедеятельности человека. Малые формы имеют свои типичные признаки:

1. Узкая направленность деятельности.
2. Решаются частные задачи (ускорение вработывания, оптимизация работоспособности).
3. Небольшая продолжительность во времени.
4. Незначительная дифференцированность структуры.
5. Невысокий уровень функциональных нагрузок.

Утренняя гигиеническая зарядка.

Одной из разновидностей малых форм организации занятий является утренняя зарядка. В утренней зарядке решаются следующие задачи:

1. Оптимизировать переход от сна к бодрствованию.
2. Способствовать формированию нормальной осанки.
3. Поддержание достигнутых физических качеств.

В утренней зарядке используются следующие средства:

- 1) общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- 2) общеподготовительные упражнения (такие как ходьба, бег);
- 3) танцевальные упражнения;

- 4) дыхательные упражнения;
- 5) широко используются естественные и гигиенические факторы.

Занятия в сфере производства.

Следующей разновидностью малых форм организации занятий являются занятия в сфере производства. Они встроены в структуру трудового процесса и подчинены его закономерностям. Оптимизируют воздействие на рабочих местах, трудовой процесс.

1. Вводная гимнастика. Комплекс вводной гимнастики состоит из 5-8 упражнений, выполняются 5-7 минут перед работой. В зависимости от особенностей трудовой деятельности комплекс упражнений специализируется.

2. Физкультпаузы и физкультминутки. Выполняются в паузах по ходу работы. Они способствуют переключению с одного вида деятельности на другой, повышение оперативной работоспособности.

Продолжительность физкультпауз 5-7 минут, физкультминут 1-2 минуты, микропауз 20-30 секунд.

Крупные формы:

Крупные формы занятий имеют достаточно большую продолжительность и более широкое содержание.

Самостоятельные тренировочные занятия, подобные урочным. По содержанию они бывают однопредметные (бег, ходьба) и комплексные (бег + игры). Предмет занятий выбирается по интересам и может быть связан с модой (например, в последнее время очень популярны занятия фитболгимнастикой, калланетикой, аквааэробикой).

Долг специалиста помогать формировать индивидуальные интересы объяснить, что одного вида физических упражнений недостаточно для полноценного физического развития. Структура занятий та же, что и в урочных формах (т.е. подготовительная, основная и заключительная части).

Они должны проводиться не менее 3-4 раз в неделю с продолжительностью не менее 1 часа.

Физкультурно-рекреативные формы занятий.

Задачи:

1. Поддерживать нормальное физическое состояние организма.
2. Удовлетворять потребность в здоровом отдыхе.

Используются в режиме школьного дня (большие перемены), в домашних условиях, в выходные дни.

Средства:

1. Подвижные игры, спортивные игры.
2. Туристические походы.

Свободное варьирование средств, поведения. Нагрузка регулируется индивидуально, не должно вызывать травм.

Соревновательные формы организации занятий.

В качестве метода или методического приема соревновательные формы включаются в дошкольном возрасте. Но в целостную форму они перерастают по мере приобщения к регулярной физкультурно-спортивной деятельности, формирования личной установки на спортивные достижения и приобретения физической и психической подготовленности к испытаниям и спортивному соперничеству.

Соревновательные формы могут использоваться во всех сферах деятельности. У высококвалифицированных спортсменов участие в соревнованиях занимает 10-15% времени.

Различают:

- 1) собственно – спортивные соревнования;
- 2) подобные им формы организации физкультурных занятий

Для соревновательных форм характерно:

1. Доминирующая ориентация поведения на победу.

2. Четкая регламентация состязания официально унифицированными правилами.
3. Регулирование порядка проведения состязаний и определения исхода официальными арбитрами.
4. Специфическая эмоциональная напряженность.
5. Наличие зрительской аудитории.

Используются сопоставимые способы выявления индивидуальных возможностей.

Структура данной формы:

- 1) вводно-организующие действия (парад участников);
- 2) разминка;
- 3) соревнование;
- 4) подведение итогов.

В общем образовании соревновательные формы подчинены логике педагогического процесса, решению образовательных, воспитательных, оздоровительных задач. Соревновательные формы имеют внутренний характер.

4. Анализ урока

О качестве урока судят по степени решенности задач. Помогает в проведении анализа хронометрирование. Необходимо составить протокол хронометрирования:

- 1) определить затраты времени на объяснение;
- 2) на выполнение подготовительных и основного задания;
- 3) на необходимый оперативно-восстановительный отдых;
- 4) на уборку инвентаря, перестроения;
- 5) простои – обусловлены методическими и прочими недостатками.

При анализе урока необходимо одновременно осмысливать и оценивать действия занимающихся и проводящего занятие.

Перед анализом урока необходимо заранее изучить документы планирования, подготовить протоколы наблюдения.

Анализ урока может быть общим (все стороны и нюансы урока) и частным (один раздел работы на уроке).

Общий анализ:

Общие сведения

1. Дата, класс, время, место проведения, число учащихся по списку, занятость в работе, временно освобожденных.
2. Материально – технические условия; предварительная уборка помещения. Исправность снарядов, порядок раздачи.
3. Подготовленность педагога и учащихся к уроку, разработка плана, соответствие намеченных средств, задачам урока, использование технических средств и наглядный показ, подготовленность помощников, умение страховать, знание правил игры.
4. Оценка целесообразности отступлений от намеченных задач (вызванные, неожиданные).
5. Использование методов организации учебной работы. Целесообразность форм размещения и способов перемещения (видят ли педагога занимающиеся и он их).
6. Тип, задачи и построение урока. Четкость поставленных задач урока. Соответствие структуры урока его типу, задачам и содержанию.
7. Содержание урока. Соответствие содержания урока программному материалу. Связь урока с предыдущим. Наличие и своевременность проверки качества усвоенного и обнаружение, и устранение ошибок.
8. Целесообразность домашних заданий. Обеспечение посильности заданий, дозировки физических нагрузок (объем и интенсивность).
9. Методы обучения и воспитания. Умение учителем выбрать нужные методы (в зависимости от этапа обучения и задач), наличие самостоятельного поиска и творчества занимающихся.

10. Поведение учащихся.

11. Оценивается уровень подготовленности детей, их возможность справиться с конкретными требованиями.

12. Результаты урока. Выполнение намеченного плана, реализация задач, степень усвоения того, что давалось на уроке, образовательное, воспитательное и оздоровительное значение данного урока.

13. Выводы и предложения. Как прошел урок в целом, что нового, положительного.

Конспект лекции № 12 (2 часа)

Тема: «Планирование и контроль в физическом воспитании»

Полный текст лекции: 20 с. (кегель 14, ординарный интервал)

1. Общее представление о планировании

Планирование – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Перед тем как планировать, в физическом воспитании, нужно проанализировать исходные данные:

1. Общие программно-нормативные установки и научно-практические данные.

2. Данные, характеризующие контингент занимающихся и условия реализации плана.

Единые программно-нормативные положения (единая всероссийская спортивная классификация, нормативы по физической подготовленности). В программах раскрываются основные средства, требования к объему и режиму организационной двигательной активности.

Научно-практические данные, т.е. научные знания о закономерностях и логике построения этого процесса и творчески осмысленные данные положительного практического опыта.

Исходные данные можно получить тремя путями:

1) тестирование по нормативам физической подготовленности;

2) по показателям врачебно-физкультурного обследования;

3) по представлению о ранее пройденных этапах физического воспитания.

Для того чтобы спланировать материал нужны еще и дополнительные данные:

1. Данные о мотивации и личных установках.

2. Особенности двигательных способностей.

3. Приобретенные знания, умения и навыки в физическом воспитании.

4. Основные черты физического воспитания на предыдущих этапах.

5. Данные о бюджете времени на обязательные и дополнительные формы физкультурных занятий.

6. Данные о внешних факторах и условиях, которые будут влиять на реализацию плана.

Аспекты планирования.

1. Временные масштабы планирования.

Нужно спланировать, как будет разворачиваться процесс во времени. Принципиальное значение имеет выбор временных масштабов, на которое ведется планирование. Чем на большее время рассчитывается план, тем труднее предвидеть каким будет процесс физического воспитания. Если брать небольшое время, то нет перспективы. Поэтому планы разрабатывают в 3 временных масштабах:

больших – это перспективное планирование (на весь период обучения);

средних – это этапное планирование (месячные циклы - четверть);

малых – это краткосрочное планирование (отдельные занятия).

Спланировать каждое занятие на год маловероятно. Поэтому краткосрочное планирование является более подробным и конкретным. В перспективном планировании конкретно планируются суммарные параметры и итоговые нормативные показатели.

2. Результирующий аспект.

Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания.

Планирование результирующих показателей. Планирование начинается с предвидения результата, который должен получиться (например, школьный курс физического воспитания, годичный цикл тренировок). Планируются спортивные результаты. Достижения в тестовых и контрольных упражнениях. Образовательные результаты, т.е. знания, умения и навыки, которые необходимо усвоить.

Знания, которые планируются в физического воспитания:

1. Требования к выполнению упражнений.

2 Знания по технике безопасности.

3 Знания гигиенических норм и правил.

2. Требования к планированию. Основные документы планирования

1. Целевая направленность педагогического процесса. Из методического арсенала преподавателя он должен использовать то, что непосредственно служит для реализации цели. Цель должна быть реальной. Основой для целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы, требования государственных программ).

2. Всестороннее планирование задач педагогического процесса. Предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей физического воспитания. Планирование является эффективным, если основывается на объективных закономерностях физического воспитания и педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования). Нужно учитывать биологические закономерности роста и развития человека, возрастные и психологические особенности.

4. Конкретность планирования. Соответствие намеченных задач, средств и методов физического воспитания, подготовленности занимающихся к условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия).

Методическая последовательность планирования.

1.Перед планированием надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся. Без них нельзя осуществить планирование, и они нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности. Необходимые сведения можно получить из собеседования, контрольных испытаний, используя данные врачебно-физкультурного обследования.

2.Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и условиям ведения занятий.

3.Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть, выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы, и расчет учебного времени на прохождение теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намеченные нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных подготовительных задач.

Оформление плана.

Просматриваются и согласовываются все пункты, разделы, параметры нагрузок. Рекомендуются содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения и различные цвета.

Характеристика основных документов планирования физического воспитания.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательны для выполнения.
2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).
3. Документы методического характера, в которых отражена методика физического воспитания (рабочий план, план-конспект).

Учебные планы и программы разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами).

Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются преподавателями.

Учебный план – основной документ, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию. Им устанавливается:

- 1) Общая продолжительность занятий по физическому воспитанию.
- 2) Разделы программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – документ планирования учебной работы. В ней определяется:

1. Целевые установки и общие задачи педагогического процесса.
2. Объем знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть занимающийся в планируемый срок занятий и перечень основных физических упражнений и других средств.
3. Уровень теоретической, спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах, который должны достигнуть занимающиеся в конце года и по окончании образовательного учреждения.

Программа состоит из 4 разделов:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Физическая культура во внеурочное время.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1. Пояснительная записка. В ней раскрываются формы и методы занятия.
2. Учебный материал по теоретическому и практическому разделам.
3. Приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом.

План-график определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала, теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении года (в ВУЗе для групп одного и того же курса).

Рабочий план составляется на основе учебной программы и годового плана – графика. Последовательное изложение каждого урока учебной четверти.

В содержание рабочего плана входят:

1. Конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные).
2. Теоретические сведения по физическому воспитанию.
3. Основные средства, способы их применения и величины нагрузок.

4. Контрольные упражнения для определения успешности освоения программного материала.

Расписание занятий. Оно должно быть постоянным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой детализированный сценарий предстоящего урока.

Перспективное планирование.

Годовой план представляет фрагмент многолетней программы. Составление этого плана имеет отношение к перспективному и этапному планированию.

Должен конкретизировать основные аспекты перспективного плана в пределах охватываемого времени.

Этапное планирование.

Годовой план получает уточнение в этапных планах. Этапный план является фрагментом крупноциклового плана. Его составляют перед началом очередного этапа с учетом фактически пройденного и достигнутого на предыдущем этапе. Эти планы составляются на четверть или семестр (или часть четверти).

В нем намечаются:

- 1) результирующие показатели;
- 2) содержание занятий, отдельные параметры нагрузок;
- 3) систему занятий, порядок их распределения во времени;
- 4) соотношение основных и дополнительных занятий.

В приложениях к графикам разрабатываются фрагменты занятий (комплексы ОРУ, подводящие упражнения).

Операции этапного планирования:

1. Планирование порядка освоения материала занятий.
2. Расчеты динамики параметров нагрузок в группах упражнений.
3. При обучении новым двигательным действиям необходимо целесообразно распределить суммарный бюджет времени и наметить рациональную последовательность обучения им. Нужно отводить столько времени на обучение данному двигательному действию и учитывать подготовленность и контингент занимающихся и можно вносить свои поправки.

4. При планировании последовательности прохождения материала, сначала разучиваются более простые двигательные действия, которые являются подводящими, затем более сложные учитывая закономерности положительного и отрицательного переноса умений и навыков, преемственность занятий.

5. Намечаются и основные линии тренирующего воздействия. На этапе необходимо увеличение и варьирование нагрузок по микроциклам. Чтобы добиться кумулятивного эффекта, но не перетренированности.

Краткосрочное планирование.

Основные документы:

- 1) недельный план;
- 2) план-конспект отдельного занятия.

В недельном плане исправляются запланированные ранее с учетом расписанного хода занятий в предыдущем микроцикле. Обрисовки занятий в пределах ближайшего времени.

Перед тем как составить план нужно:

1. Конкретизировать целевую установку на следующий микроцикл.
2. Уточнить основные и дополнительные средства для решения задач, наметить порядок их воспроизведения в занятиях на протяжении микроцикла.
3. Рассчитать параметры нагрузок в сериях упражнений и их динамику по дням и занятиям. Распределить их по степени тренирующего воздействия. Наметить соотношение кумуляционной и восстановительной фаз микроцикла.

План-конспект отдельного занятия.

Намечает:

1. Основные и частные задачи занятия.
2. Средства, методы, методические приемы для реализации задач.
3. Параметры нагрузки и отдыха, динамику нагрузки на протяжении занятия
4. Показатели оперативного контроля
5. Организационно-методические указания.

3. Контроль

Педагогический контроль – система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д.

Виды контроля:

1. Предварительный – проводится в начале года четверти семестра. Предназначен для изучения занимающихся (состояния здоровья, физ. подготовленности) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

2. Оперативный – для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль осуществляется по таким показателям, как ЧСС, работоспособность и т.п.

3. Текущий контроль – для определения реакции организма на нагрузку после занятия. Данные служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирование физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце года для определения успешности выполнения годового плана – графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

1. Педагогическое наблюдение. Наблюдая за учащимися, обращают внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку.

2. Опрос. Получение информации о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей самочувствия, во время занятий и после. Субъективные ощущения – результат физиологических процессов в организме.

3. Прием учебных нормативов. Тестирование. Контрольные и другие соревнования. Позволяют получить данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.

4. Врачебные методы (измерение ЖЕЛ, массы тела).

5. Хронометрирование занятия.

Раздел 3. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития (Лектор – доцент Копеев В.П.)

Лекции № 1

Тема: «Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста»

Проспект (полный текст лекции – 32 с, кегель 14, одинарный интервал)

1. Первостепенная роль физической культуры в жизни, развитии и воспитании детей раннего и дошкольного возраста

Дошкольным считается возраст от рождения до 7 лет. Существует несколько возрастных классификаций детей дошкольного возраста (приводятся классификации).

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста имеет большое значение, так как отражает ступени биологического развития и облегчает построение системы физического воспитания – определение конкретных задач, содержания, организационных форм, методов.

Дошкольный возраст является ключевым периодом формирования личности человека, периодом самых высоких темпов физического развития человека, отличающимся с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой - незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. В этот период создаются решающие предпосылки последующего физического развития человека, закладываются основы здоровья и формируется базовый фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В связи с этим наиважнейшая роль в дошкольном возрасте отводится целенаправленным занятиям физическими упражнениями. Как свидетельствуют экспериментальные исследования, эффект от их применения проявляется не только в возрастании двигательного потенциала, но и ускорении темпов психического развития детей (обоснование и примеры). Не использовать богатейшие возможности этого этапа развития, значит, упустить шанс вырастить здорового всесторонне физически развитого человека.

2. Особенности задач, решаемых на начальных этапах физического воспитания, их обусловленность и критерии реализации

Задачи ФВ

1. В качестве первоочередных следует назвать группу задач, связанных с охраной жизни и укреплением здоровья детей, их всесторонним физическим развитием (обоснование, примеры).

2. Вторую группу задач составляют задачи, направленные на своевременное формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний (обоснование, примеры).

3. Третью группу задач составляют задачи, связанные с развитием координационных возможностей, быстроты, силы, гибкости и общей выносливости (обоснование, примеры).

Что важно иметь в виду? В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного качества. В течение всего дошкольного периода создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

4. Четвертую группу задач составляют задачи воспитательного характера.

Групповая двигательная деятельность, особенно игровая, стимулирует проявление детей в отношении друг к другу, ко всему окружающему ребенку. В связи с этим важно формировать культуру поведения в двигательной деятельности, привычку и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои эмоции, желания, подчиняться требованиям коллектива, воспитывать скромность, честность, вежливость, доброжелательность и предупредительность к товарищам, стремление помогать друг другу и многое другое.

Критерии реализации задач ФВ.

Главным критерием решения вышеуказанных задач является **готовность ребенка к школе**. Если ребенок здоров, обладает разносторонним уровнем двигательной подготовленности, развития двигательных качеств, справляется с нормативами, предусмотренными программой детского сада, имеет хорошую осанку, знания в области ФК, умеет в процессе организованной двигательной деятельности выстраивать отношения со сверстниками, значит, ФВ в дошкольный период жизни свою функцию выполнило.

3. Содержание и формы физического воспитания в яслях и детских садах

Наиболее благоприятные условия для направленного использования физической культуры в целях развития детей созданы в детских дошкольных учреждениях. Это объясняется следующими причинами.

1. ФВ в детском саду осуществляется в соответствии с ФГОС дошкольного образования, в соответствии с примерной государственной программой, где определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть усвоены детьми на различных возрастных этапах, а также качества, которые необходимо воспитывать. Программа соотнесена с требованиями ФГОС по начальной ступени общеобразовательной школы.

Стандарт направлен на достижение следующих целей:

- 1) повышение социального статуса дошкольного образования;
- 2) обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- 3) обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- 4) сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Стандарт направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- 8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

На протяжении всего дня, нередко более десяти часов, дети находятся под наблюдением квалифицированных специалистов (педагогов и медицинских работников, инструкторов по ФК). Полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия. Имеются благоприятные возможности для эффективного сочетания всех средств и форм направленного использования физической культуры. Дети находятся в обществе сверстников, что способствует решению основных воспитательных задач, направленных на социализацию детей и их подготовку к школе. Последнее имеет особое значение для детей из малодетных семей.

Статус российской программы долгие годы имела программа «Воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой 2006 года издания (с последующими переизданиями). Авторы-составители бережно сохранили в новом издании лучшие традиции отечественного дошкольного образования: его фундаментальность, комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание на основе организации разнообразных видов деятельности, направленных на ФВ, умственное, нравственное, трудовое и художественно-эстетическое воспитание.

В настоящее время существует большое количество авторских программ, созданных на основе действующего ФГОС. Все они составлены по возрастным группам: ранний возраст – от рождения до 2 лет, младший дошкольный возраст – от 2 до 4 лет, средний возраст – от 4 до 5 лет, старший возраст – от 5 до 7 лет. В каждом разделе программ дается характеристика возрастных особенностей психического и физического развития детей, определены общие и специальные задачи воспитания и обучения, особенности организации жизни детей. В программах разработано содержание детских праздников, развлечений и досугов. Определены примерные уровни развития, в которых отражаются достижения, приобретенные ребенком к концу каждого года пребывания в дошкольном учреждении. Программы сопровождаются перечнями литературных и музыкальных произведений, дидактических и подвижных игр, рекомендованных к использованию в педагогическом процессе.

В конце каждой возрастной группы даны примерные перечни занятий с учетом санитарных норм:

- до трех лет рекомендуется проводить 10 занятий в неделю продолжительностью 8-10 минут;
- на четвертом году жизни – 11 занятий (одно из них в русле дополнительного образования) продолжительностью не более 15 минут;
- на пятом году жизни – 12 занятий (по дополнительному образованию – 2) продолжительностью не более 20 минут;
- на шестом году жизни – 15 занятий (по дополнительному образованию – 2) продолжительностью не более 25 минут;
- на седьмом году жизни – 15 занятий (по дополнительному образованию – 2) продолжительностью не более 35 минут.

Содержание ФВ по возрастным этапам

Материал представляется в обобщенном виде на основе достижений предшествующих этапов развития дошкольного физического воспитания, когда существовала нормативная база, позволяющая объективно оценивать достижения педагогических коллективов дошкольных учреждений.

Первая группа детей раннего возраста (от рождения до одного года)

Развитие движений

От рождения до 2.5-3 месяцев

1. Упражнять в умении удерживать голову при укладывании на живот и в вертикальном положении (с 15-20 дней).

2. Вызывать отталкивание ногами от твердой поверхности с целью развития упора ног, поддерживая его под мышки в вертикальном положении (3 месяца).

От 2.5-3 до 5-6 месяцев

1. Развивать движения, подготавливающие к ползанию. Закреплять умение лежать на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук.

2. Стимулировать развитие кистей рук, захватывание предметов, повороты на бок (4 месяца), со спины на живот (5 месяцев), с живота на спину (6 месяцев).

3. Развивать упор ног, поддерживая ребенка под мышки в вертикальном положении. Учить упираться ногами о твердую поверхность (5 месяцев).

4. Упражнять в сохранении равновесия.

От 5-6 до 9-10 месяцев

1. Стимулировать дальнейшее развитие рук, манипуляцию с предметами, самостоятельное ползание (к 7 месяцам).

2. Учить ползать, подзывая к себе и привлекая игрушкой (к 6 месяцам). Стремиться к тому, чтобы малыш к 7 месяцам активно и подолгу ползал.

3. Поддерживать стремление ребенка самостоятельно присаживаться, а затем садиться, вставать и опускаться, придерживаясь за опору (к 8 месяцам).

4. Способствовать развитию умения переступать вдоль барьера, придерживаясь за него руками, переходить от одного предмета к другому.

5. Поддерживать попытки ребенка вползать на горку и спускаться с нее (8 месяцев), подниматься на горку по лестнице, держась за перила (9 месяцев), перелезать через бревно, влезать в ящики (с 8-9 месяцев).

6. Упражнять в равновесии в разных положениях (сидя, стоя, переступая).

7. Объединять детей для выполнения упражнений (ползание, переступание), использовать на занятиях мячи разных размеров, воздушные шары, музыкальные игрушки.

От 9-10 до 12 месяцев

1. Учить ходить, придерживаясь за предметы, ходить при поддержке за обе руки, приседать на корточки, взбираться на невысокие предметы, свободно вставать и опускаться.

2. Закреплять умение детей стоять и ходить, ориентироваться в пространстве.

3. Поддерживать и закреплять чувство удовлетворения от совместных действий (игры с подгруппой детей), радостного сопереживания.

Вторая группа детей раннего возраста (от одного года до двух лет)

Развитие движений

От 1 года до 1 года и 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см. длина 1,5-2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения, сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх

дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см,

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь под палку (40-45 см от пола), Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года до 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2-3 человека). Акцент делается на развитие основных движений детей (ходьба, ползание и лазание, катание и бросание мяча), постепенное расширение ориентировок в ближайшем окружении, понимание речи, внимание и др.

Первая младшая группа (от двух до трех лет)

Физическое воспитание

Если раньше речь шла о развитии движений, то с двух лет на смену этому термину приходит другой – «ФВ». Его задачи, по сути, остаются прежними: укрепление здоровья детей, развитие движений в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности, предупреждение переутомления детей, формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. В содержание занятий по ФК входят следующие основные движения: ходьба, упражнения в равновесии, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, прыжки, общеразвивающие упражнения. Физкультурно-оздоровительная работа сводится в основном к закаливающим процедурам и воспитанию интереса и желания участвовать в подвижных играх на прогулке.

Вторая младшая группа (от трех до четырех лет)

Физическое воспитание

Его задачи на этом возрастном этапе меняются незначительно.

1. Продолжается работа по укреплению и охране здоровья детей.
2. Создаются условия для формирования правильной осанки и систематического закаливания организма.
3. Формируются и совершенствуются умения и навыки в основных видах движений.
4. Совершенствуются пространственные ориентировки.
5. Поощряется участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
6. Стимулируется самостоятельная двигательная активность.
7. Осваиваются спортивные упражнения.

Физкультурно-оздоровительная работа

На третьем году жизни создаются предпосылки для ежедневного проведения утренней зарядки. Она позволяет организованно начать день в детском саду, приучает детей жить по режиму. Продолжительность зарядки – 5-6 мин.

К концу четвертого года дети могут (должны):

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (от четырех до пяти лет)

Физическое воспитание

Задачи ФВ остаются теми же, что и на предыдущем этапе.

1. Продолжается работа по укреплению и охране здоровья детей.
2. Создаются условия для формирования правильной осанки и систематического закаливания организма.
3. Формируются и совершенствуются умения и навыки в основных видах движений.
4. Совершенствуются пространственные ориентировки.
5. Поощряется участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
6. Развивается самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
7. Воспитывается красота и выразительность движений.
8. Осваиваются спортивные упражнения.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ее основу составляет утренняя гимнастика продолжительностью 6–8 мин. Одни раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью 20 мин и два раза в год проводятся физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью 45 мин.

К концу пятого года дети могут (должны):

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений

Старшая группа (от пяти до шести лет)

Физическое воспитание

Задачи ФВ мало меняются по сравнению с предыдущим этапом.

1. Продолжается работа по укреплению здоровья детей, формированию правильной осанки и закаливанию организма.
2. Совершенствуются основные виды движений.
3. Воспитываются гигиенические привычки и формируются знания о своем теле, названии его отдельных частей.
4. Развивается самостоятельность, творчество в двигательной деятельности, воспитывается красота и выразительность движений, осознанное к ним отношение.
5. Осваиваются спортивные упражнения.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ее основу составляет утренняя гимнастика продолжительностью 8-10 мин. и физкультурные минутки – 1-3 мин. Одни раз в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью 25-30 мин и два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) продолжительностью до 1 часа.

К концу шестого года дети могут (должны):

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от шести до семи)

Физическое воспитание

Задачи ФВ в большей степени, чем когда-либо ориентированы на подготовку детей к школе.

1. Продолжается работа по укреплению здоровья детей и приобщения их к ЗОЖ.
2. Развивается самостоятельность, творчество в двигательной деятельности, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Формируется интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ее основу составляет утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 мин., физкультурные минутки – 1-3 мин. Одни раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью до 40 мин и два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью до 1 часа.

К концу года дети могут (должны):

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- " Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, и 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

4. Определяющие черты методики физического воспитания детей дошкольного возраста

Методика занятий физическими упражнениями зависит от направленности, задач и конкретного содержания занятий, условий их проведения, возрастных особенностей и двигательных возможностей детей.

Физическое воспитание детей первого года жизни не выделяется в самостоятельный раздел, а сливается со всем процессом воспитания. За первый год ребенок должен пройти большой путь в развитии, от первых попыток поднимать голову (первый месяц) до умения самостоятельно ходить (к 12-му месяцу). Особенностью методики, от которой зависит развитие движений, является своевременное создание благоприятных условий; кратковременное удерживание ребенка в вертикальном положении на руках, укладывание на живот, распеленание для свободного выполнения движений, развешивание и раскладывание игрушек, расстановка пособий для стимулирования самостоятельных движений.

Для развития движений детей второго и третьего годов жизни программой предусмотрены: ходьба, равновесие, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Если в работе с детьми первого года жизни основное место в развитии движений занимали методы упражнения, то методика двигательной подготовки детей второго и третьего годов жизни опирается, кроме того, на методы словесных заданий и демонстрации упражнений. Это объясняется интенсивным развитием речи и способности подражать.

Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место в их двигательной подготовке занимают сюжетные и ролевые игры.

Поскольку уже на втором году жизни отмечаются значительные различия в темпе и характере развития отдельных детей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка приобретает большое значение. Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на дополнительное обучение отстающих, активизацию малоподвижных и улучшение физической подготовленности ослабленных детей, своевременное выявление и исправление отклонений в телосложении. Индивидуальная работа осуществляется в течение всего дня в часы игр и прогулок, с одним ребенком или небольшой группой детей.

Большое место в обучении детей движениям занимают так называемые игровые приемы (имитация движений, их образность, сюжетность заданий и др.). Особенно это касается детей младшего дошкольного возраста, работа с которыми насыщена подвижными играми и игровыми упражнениями.

Однако было бы ошибкой понимать обучение детей движениям как обучение только в игровой форме, только через игры. Особенно это относится к старшему дошкольному возрасту, к которому можно предъявить большие требования.

В ряде случаев начальное обучение, особенно сложным движениям, осуществляется при помощи методов упражнения. Тем более что упражнения в беге, прыжках, метании, лазанье настолько эмоциональны сами по себе, вызывают такой интерес у детей, что игровое оформление становится излишним. Воспитание у детей положительного отношения к процессу упражнения с целью усвоения правильных способов выполнения движений является важным и совершенно необходимым не только для повышения эффективности обучения, но и для подготовки к более сложному учению в школе.

Детей дошкольного возраста, еще неустойчивых в своих настроениях, легко возбудимых, нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятия громкой музыкой, яркими предметами, игрушками, смехом вызывает слишком большое возбуждение, отвлекает их внимание от указаний, требований воспитателя, затрудняет процесс активного торможения. Надо оберегать нервную систему ребенка от сверхсильных раздражений. Вместе с тем необходимо развивать активное торможение: выслушивать до конца указания воспитателя, тормозить свои действия по сигналу и т.п.

Серьезное обучение технике движений важно начинать с четырехлетнего возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга. Благодаря этому сравнительно легко образуются нервные связи, но они неустойчивы и требуют основательного закрепления. Чтобы дети научились правильно выполнять движения, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении.

При обучении детей дошкольного возраста движениям широко используются конкретные двигательные задания. Ребенку предлагают пролезть в обруч, не задевая подвешенную погремушку, пройти по доске, удерживая на голове мешочек с песком, резиновое кольцо и т.п. Такой способ помогает детям осознать поставленную задачу и действовать более целенаправленно.

Начиная с четвертого года жизни и до седьмого включительно, содержание физического воспитания существенно расширяется и усложняется. Последовательно включаются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, равновесия и т.п. Все большее место занимают общеобразовательные упражнения. Хотя показ и подражание продолжают играть значительную роль, постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений, сравнений и оценок.

В заключение следует отметить, что методика ФВ детей дошкольного возраста обусловлена задачами их подготовки к школе. Важнейшим условием успеха является создание комфортных условий обучения и воспитания, учет возрастных особенностей физического и психического развития детей. В настоящее время существует множество авторских программ физического воспитания дошкольников. Приведенные по возрастам ориентиры физической подготовленности детей, позволяют обеспечить подготовку детей к школе, заложить надежный фундамент для последующего развития детей.

Лекции № 2

Тема: «Основы системы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста»

Полный текст лекции: 27 с (кегель 14, одинарный интервал)

I. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей и молодежи школьного возраста, задачи и нормативные критерии

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6-7 до 17-18 лет. В соответствии с существующей системой общего образования этот возрастной период подразделяется на три этапа: младший школьный возраст (начальная школа, 1-4 классы), средний школьный возраст (основная школа, 5-9 классы) и старший школьный возраст (средняя школа, 10-11 классы).

В нашей стране сложилась научно обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательный курс физического воспитания, осуществляемый в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами, сочетаемый с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, эпизодическими массовыми физкультурными мероприятиями, а также регулярными занятиями по личному выбору самих учащихся.

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте заключается в следующем:

- создается фундамент физического развития человека, всестороннего физического образования и воспитания, формируются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими видами деятельности;

- поддерживается необходимый уровень физической и умственной работоспособности для эффективного освоения образовательных программ;
- рационально организуется досуг детей, осуществляется приобщение к ЗОЖ и спортивной деятельности;
- повышается интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения, совершенствуется волевая и нравственная основа человека.

Целью ФВ детей школьного возраста является их разностороннее физическое и духовное совершенствование, в прикладном отношении – подготовка к жизни, приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность, получению полноценного образования в области физической культуры.

Ведущими задачами являются:

1. Содействовать нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышать общую работоспособность;
2. Обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать необходимые знания, умения и навыки, обучать сознательному применению их на практике; формировать культуру двигательных действий;
3. Совершенствовать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные качества; приучать детей к рациональной организации физических усилий, разумному использованию сил в соответствии с задачами и конкретными условиями соответствующей деятельности;
4. Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и использовании других средств физической культуры; обучать элементарным организаторским и методическим знаниям и умениям, обеспечивающим самостоятельное использование средств физической культуры в личной жизни и при руководстве занятиями других лиц; приобщать к доступной спортивной деятельности и обеспечить постепенное повышение спортивных достижений;
5. Воспитывать высокие нравственные качества, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки; воспитывать любознательность, трудолюбие, активность и самостоятельность в учении и труде, творческую инициативность; формировать эстетические потребности и взгляды, воспитывать эстетические чувства.

Эти задачи конкретизируются в программах физического воспитания по классам, в программах детско-юношеских спортивных школ, во Всероссийском физкультурном комплексе ГТО, в Единой спортивной классификации, учителем физической культуры в соответствии с конкретными условиями работы.

В качестве нормативных критериев в основном используются: тесты федерального стандарта (бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание, наклон из положения сед ноги врозь, 6-ти минутный бег).

С 2014-2015 учебного года в стране вводится для оценки уровня физической подготовленности населения Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (раскрывается его содержание). Субъекты РФ могут дополнительно включать в комплекс два вида испытаний, в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

II. Основные направления совершенствования школьных программ физического воспитания учащихся

Содержание школьного физического воспитания регламентировано соответствующими программами. От их состояния во многом зависит уровень физкультурно-спортивной грамотности выпускников школ, их физической и технической подготовленности. Поэтому вопросы программного обеспечения постоянно находятся в центре внимания общественности. Программы регулярно корректируются и обновляются

(делается исторический экскурс модернизации программного обеспечения школьного физического воспитания, начиная с 70-х годов, показывается, как постепенно шел процесс перехода на комплексные программы физического воспитания). Дается краткая оценка программы 1975 года выпуска, 1976, 1983, 1985, 1987, 1992, 1996, 2004, 2006, 2012 годов. Показывается как в течение исследованного периода шел процесс постепенного усложнения структуры программы, от последовательного введения новых видов подготовки, подразделов программ до принятия комплексной программы, как венца творческого поиска, как наряду с усложнением структуры программы шел процесс упрощения программного материала, постепенного изъятия из программ сложных в техническом отношении упражнений, как осуществлялась попытка установить гармонию между образовательной и оздоровительной направленностью программ.

III. Краткая характеристика Федерального государственного стандарта по физической культуре

ФГОС представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт включает в себя требования:

- к результатам освоения основной образовательной программы;
- к структуре основной образовательной программы, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;
- к условиям реализации основной образовательной программы, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям.

Стандарт разработан на основе Конституции Российской Федерации, а также Конвенции ООН о правах ребенка, учитывает региональные, национальные и этнокультурные потребности народов Российской Федерации.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы)

Стандарт устанавливает требования к результатам обучения на личностном, метапредметном и предметном уровнях.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится образовательным учреждением и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся на следующую ступень общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

ценностные ориентации обучающегося;

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (5-9 классы)

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

10. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учётом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующей ступени общего образования.

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования (10-11 классы)

Стандарт направлен на обеспечение:

- формирования российской гражданской идентичности обучающихся;
- единства образовательного пространства Российской Федерации посредством установления единых требований к результатам, структуре и условиям реализации основной образовательной программы;
- сохранения и развития культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализации права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- равных возможностей получения качественного среднего (полного) общего образования;
- реализации бесплатного образования на ступени среднего общего образования;
- воспитания и социализации обучающихся, их самоидентификацию посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
- преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, профессионального образования;
- развития государственно-общественного управления в образовании;
- формирования основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, образовательных учреждений;

создания условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся; государственных гарантий по соответствующему финансированию основной образовательной программы, реализуемой через урочную и внеурочную деятельность.

Методологической основой Стандарта является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;

- проектирование и конструирование развивающей образовательной среды образовательного учреждения;

- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;

- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Стандарт является основой для:

- разработки примерных основных образовательных программ среднего (полного) общего образования;

- разработки программ учебных предметов, курсов, учебной литературы, контрольно-измерительных материалов;

- организации образовательного процесса в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу, независимо от их организационно-правовых форм и подчиненности;

- разработки нормативов финансового обеспечения образовательной деятельности образовательных учреждений, реализующих основную образовательную программу, формирования государственного (муниципального) задания для образовательного учреждения;

- осуществления контроля и надзора за соблюдением законодательства Российской Федерации в области образования;

- проведения государственной (итоговой) и промежуточной аттестации обучающихся;

- построения системы внутреннего мониторинга качества образования в образовательном учреждении;

- организации деятельности работы методических служб;

- аттестации педагогических работников и административно-управленческого персонала государственных и муниципальных образовательных учреждений;

- организации подготовки, профессиональной переподготовки и повышения квалификации работников образования.

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника школы»):

- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

- осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;

- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;

- владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

- мотивированный на творчество и инновационную деятельность;

- готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;

уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;

мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Лекции № 3

Тема: «Методика построения и проведения уроков физической культуры»

Проспект (полный текст лекции – 16 с, кегель 14, одинарный интервал)

I. Общее представление о ведущей роли урока по отношению к другим формам физического воспитания

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ осуществляется в самых разных формах. Но основу школьной физической культуры составляет урок. Все

другие формы физического воспитания являются вспомогательными, хотя потенциально по объему часов они многократно превосходят урочные формы работы.

Почему урок физической культуры является основной формой физического воспитания учащихся?

Первая причина уже названа: урок физической культуры является **обязательным для всех** учащихся, кроме тех, разумеется, кто имеет серьезные отклонения в состоянии здоровья.

Вторая причина состоит в том, что уроки физической культуры проводятся по государственным программам. Эти программы могут быть различными, но все они должны соответствовать требованиям федерального образовательного стандарта.

Третья причина в том, что уроки физической культуры, как правило, проводят учителя, имеющие специальное среднее или высшее физкультурное образование.

Четвертая причина заключается в том, что условия проведения урока строго регламентированы. Поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения (обстановка, техническое оснащение и т.д.) выстраиваются так, как это необходимо для образовательно-воспитательного эффекта. Контингент учащихся, как правило, постоянен и относительно однороден. За деятельностью учащихся осуществляется постоянный педагогический контроль, как со стороны учителя, так и проверяющих инстанций. В силу указанных причин урок и занимает доминирующее положение среди всех других форм физического воспитания учащихся, обеспечивает базовую подготовку к самым разным видам двигательной деятельности человека. Он является истоком для всех видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой в школе.

Урок имеет не только достоинства, но и некоторые недостатки. Например, ориентацию на среднего ученика, что создает значительные трудности для слабого школьника и задерживает развитие способностей у более сильных. Но преимуществ у урока больше: это четкая организационная структура, удобство управления деятельностью класса, стимулирующее влияние коллектива на учебную деятельность каждого ученика, экономичность обучения.

2. Типы школьных уроков и особенности их содержания и структуры

Общее представление о классификации уроков вы имеете. Их делят на уроки общей ФП, уроки общего ФВ, спортивно-тренировочные уроки, уроки прикладной ФП, уроки лечебной ФК, методические уроки, уроки по видам спорта (легкой атлетики, лыжного спорта, спортивных игр и т.д.).

Школьные уроки ФК классифицируются преимущественно по основным дидактическим задачам занятий (аналогично тому, как принято в педагогике). В этой связи выделяют следующие разновидности уроков: вводные, изучения нового материала, закрепления и совершенствования изученного, контрольные (учетные), а также смешанные, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач из одного раздела программы. Такое подразделение уроков имеет особенно большое педагогическое значение, позволяет решать весь комплекс задач, стоящих перед предметом. При этом каждая из перечисленных разновидностей требует не только своего особого размещения учебного материала, но и специфической организации действий педагога и занимающихся.

Очень кратко о каждом из типов школьных уроков ФК.

Вводный урок. Он является вступительной частью к **началу** изучения учебного предмета или раздела (вида) подготовки. Как правило, включает в себя объяснение учебно-воспитательных целей изучения данного материала и направлен на создание определенной учебной мотивации.

Урок изучения нового материала. Для него характерно решение задач **начального этапа** обучения двигательным действиям или начального освоения теоретических или методических знаний определенного рода.

Уроки закрепления и совершенствования изученного материала. Для них характерны более высокие физические нагрузки. Моторная плотность может достигать до 70 и более процентов (в зависимости от вида подготовки, возраста учащихся и др. факторов). Полученные знания и умения закрепляются как в стандартных, так и в изменяющихся условиях двигательной деятельности. В уроках данного типа широко применяются игровые и соревновательные формы организации занятия.

Уроки смешанного типа. Это наиболее распространенный в практике школьного физического воспитания тип уроков. Жизнестойкость этого типа урока объясняется тем, что они лучше других типов согласуются с закономерностями обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств, управления динамикой работоспособности, создают наиболее благоприятные условия для освоения материала школьной программы. В них органично сочетается изучение нового материала и закрепление ранее изученного.

Контрольные уроки. Решают преимущественно задачи контроля хода усвоения программного материала, воспитания физических качеств, а также проведения исходных и итоговых тестирований с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. Проводятся, как правило, на последних уроках освоения того или иного раздела программы.

Комбинированные уроки. В них представлен материал из разных разделов программы (спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и др.). Преимущество этих уроков состоит в том, что они позволяют обеспечивать **непрерывность** в освоении программного материала.

В заключение хочу обратить ваше внимание на то, что вопросам типологии уроков посвящено много научных работ. И, тем не менее, и на сегодняшний день эта проблема остается актуальной, не до конца решенной. В разных литературных источниках вы найдете разные типы школьных уроков, отличные по названию. Выделенные типы уроков вполне наиболее характерны для школьной физической культуры.

В уроках физического воспитания принято различать две взаимосвязанные стороны: содержание и структуру.

Содержание урока. Под **содержанием** урока обычно понимают физические упражнения, предлагаемые занимающимся. Однако такое представление содержания урока ФК является односторонним. Упражнения лишь часть содержания урока.

В понятие «содержание» входит, во-первых, вся многообразная деятельность занимающихся на уроке, во-вторых, конкретное содержание деятельности школьников на уроке всегда обусловлено руководящей деятельностью педагога. И, наконец, третий компонент содержания урока – результат педагогического взаимодействия учителя и учащихся. Таким образом, понятие «содержание урока» ФК является сложным и многогранным. Оно включает в себя:

во-первых, обусловленную конкретными учебно-воспитательными задачами совокупность предлагаемых учащимся физических упражнений (предметное содержание урока);

во-вторых, активную деятельность школьников на уроке, осуществляемую в рамках намеченных задач;

в-третьих, руководящую деятельность педагога, обеспечивающую правильное осмысливание и эффективное выполнение учащимися упражнений;

в-четвертых, воспитательно-образовательный результат урока, являющийся непосредственным продуктом деятельности активных участников педагогического процесса.

Все перечисленные стороны содержания урока взаимно обуславливают друг друга. Поэтому очень важно, чтобы педагог обеспечивал полную взаимосвязь и согласованность между ними. В силу указанного каждый урок физической культуры в силу динамичности педагогического процесса, если он проводится на должном профессиональном уровне отличается от других, проведенных ранее.

Структура урока. Под структурой урока обычно понимают наличие в нем нескольких, характерных по содержанию, взаимосвязанных составных частей, расположенных в определенной последовательности.

В настоящее время за основу построения урока принято разделение его на три главные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями последовательного включения занимающихся в учебно-воспитательный процесс, достижения и сохранения высокого, относительно устойчивого уровня работоспособности и, наконец, переключения в условиях снижающейся работоспособности на предстоящую деятельность.

Вводная (подготовительная) часть урока играет **вспомогательную** роль и служит созданию необходимых **предпосылок** для основной учебно-воспитательной работы. Характерными задачами, которые решает педагог в этой части, являются: а) начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление их с предстоящей работой и создание необходимой для ее успеха психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния («разогревание»); в) создание благоприятного эмоционального состояния.

Основная часть урока служит **непосредственному решению всех предусмотренных программами** и планами текущей работы образовательных, воспитательных задач и задач физического развития. В число основных задач основной части входят укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма, вооружение занимающихся специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных, а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Заключительная часть урока предназначена для **завершения** работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными **задачами** заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулировка эмоциональных состояний; подведение итогов урока, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Трехчастным делением урока не исчерпывается его структурное построение, а определяются лишь наиболее крупные и своеобразные этапы проведения каждого занятия – его общая структура, или макроструктура. Это первый уровень весьма обобщенного упорядочения занятия. Вторым, более существенным уровнем построения урока является определение последовательности упражнений в каждой его части и обеспечение оптимальных связей между ними, поскольку в своем влиянии на личность они взаимодействуют.

Третий, решающий и самый трудный уровень структурной организации конкретного занятия. Это – определение взаимосвязанной последовательности действий

педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения. Он требует от педагога междисциплинарной подготовки.

III. Требования к урокам и элементы руководящей деятельности учителя

3.1. Исходя из общих основ обучения и воспитания и принимая во внимание принципы отечественной системы физического воспитания, можно определить следующие **главные требования** к содержанию и методике проведения учебно-воспитательной работы на уроке.

1. Содержание урока в определяющей степени должно регламентироваться Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования по предмету «Физическая культура», отражающим актуальный общественный запрос.

Выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) на личностном, метапредметном и предметном уровнях к результатам освоения основной образовательной программы для любого учителя является законом. Глубокое понимание их сути – решающая предпосылка полноценной реализации государственного заказа в области обеспечения общего среднего образования в сфере физической культуры, основа оценки качества школьного урока.

2. Урок физической культуры должен выполнять интегративную роль по отношению ко всем другим формам физического воспитания школьников, являться для них истоком и базой, основным звеном в цепи управления педагогическим процессом.

На уроке учащимся с учетом их индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей необходимо дать теоретические знания, методические умения, опыт физкультурно-спортивной деятельности и систематического наблюдения за своим функциональным состоянием, установки на безопасный и здоровый образ жизни, что позволит максимально эффективно использовать другие формы физического воспитания школьников, обеспечить между ними тесную взаимосвязь. Интеграция урочных и внеурочных форм работы при ограниченном временном ресурсе уроков физической культуры является единственно возможным условием выполнения государственного заказа в области физического воспитания школьников.

3. Построение урока должно осуществляться на базе современных достижений педагогической науки и практики, обеспечивающих наиболее эффективное решение учебно-воспитательных задач, экономичность организации обучения и воспитания.

Компетентность учителя в области научно-исследовательской работы, достижений передового педагогического опыта – важнейший фактор выполнения этого требования. Без опоры на адекватную научную базу современного урока не построить.

Здесь, безусловно, возникает вопрос: должен ли учитель физической культуры заниматься научно-исследовательской работой для того, чтобы преподавать предмет? Прямых указаний на этот счет нет. Но осуществлять учебный процесс на современном уровне при сложившейся нынешней организации внедрения научных исследований в практику учитель может только в том случае, когда сам в состоянии проводить исследовательскую работу. Специалист с высшим образованием в соответствии с требованиями ФГОС обязан владеть навыками исследовательской деятельности.

Что же касается передового педагогического опыта, то его изучение вменяется в обязанность любому учителю. Личный опыт любого специалиста ограничен. Не изучая опыта коллег трудно добиться качественного преподавания предмета. Но заимствовать всегда следует лучшее. Для этого учитель должен ясно себе представлять, что такое передовой педагогический опыт, каким критериям он должен удовлетворять.

4. Методической основой проведения урока должно являться соблюдение дидактических принципов обучения и принципов воспитания, а также специфических и общих принципов системы физического воспитания как незыблемых, фундаментальных требований к осуществлению учебно-воспитательного процесса.

Какие дидактические принципы регулируют деятельность учителя на уроке? К ним в первую очередь следует отнести принцип научности обучения, который требует, чтобы в процессе обучения учащиеся овладевали научно-достоверными знаниями, использовали современные методы обучения, отвечающие уровню развития науки. К числу важнейших дидактических принципов практики физического воспитания относится принцип систематичности и последовательности. Все элементы педагогического процесса в соответствии с ним должны быть тесно связаны друг с другом, между тренировочными эффектами занятий должна обеспечиваться преемственность. Принцип связи теории с практикой ориентирует учителя на то, чтобы не было разрыва школьного обучения с жизнью. Принцип сознательности и активности в обучении требует понимания учащимися смысла усваиваемых знаний, умений и навыков, отчетливое понимание значения своей учебной деятельности, исключения формализма в знаниях. Принцип наглядности, отвечая психологическим особенностям детей, предполагает широкое использование на уроках зрительных ощущений, восприятий, образов. Современные средства обеспечения наглядности поистине уникальны. Принцип доступности и индивидуализации требует от учителя адекватности выбора содержания урока возрастным особенностям детей, уровню их физической подготовленности, состоянию здоровья. Принцип прочности знаний предполагает их стойкое закрепление в памяти учащихся, чтобы на базе полученных знаний можно было продолжать образование. В соответствии с этим принципом учитель постоянно обращается к учебному материалу, освоенному ранее, заботясь о том, чтобы учащиеся могли воспроизвести то, на что было затрачено учебное время.

К числу основных принципов воспитания относятся принципы гуманистической направленности воспитания на развитие личности, воспитания в деятельности, воспитания с опорой на активность личности, уважения к воспитуемому в сочетании с высокой требовательностью, воспитания с опорой на положительные качества человека, учета возрастных и индивидуальных особенностей, единства выдвигаемых требований. Эти принципы сами говорят за себя, не требуют даже кратких комментариев.

То же можно сказать и об общих принципах системы физического воспитания – всесторонности развития, прикладности, оздоровительной направленности. Они задают нормы для всего процесса физического воспитания школьников. Указанные принципы подробно изложены в специальной педагогической литературе, широко представлены в интернете. Полноценная реализация данных принципов выступает в качестве гаранта эффективного проведения урока.

5. Каждый урок физической культуры должен быть органически связан с предыдущими и последующими уроками, рационально сочетаться с другими предметами в режиме учебного дня и недели.

Оптимальными для школьных уроков физической культуры являются комбинированные уроки, включающие в себя материал из разных разделов программы, позволяющие избегать перерывов в освоении материала, эффективно управлять процессом физического воспитания учащихся. При этом важно подчеркнуть, что определение рационального места урока в недельном расписании необходимо рассматривать как элемент научной организации учебного труда школьников, повышения продуктивности уроков физической культуры.

6. Урок должен служить решению постоянно действующих задач в области физического воспитания школьников и конкретных задач, выполняемых в пределах отведенного времени.

В гармоничной взаимосвязи должны быть представлены образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития, обеспечивающие единство обучения, воспитания и развития учащихся. Их количество на уроке зависит от специфики задач, реальных предпосылок для выполнения и избранной стратегии планирования. Допускается смещение акцента в уроке в сторону тех или иных задач. Однако

доминирующей является его образовательная направленность, обеспечивающая возможность самостоятельных занятий физическими упражнениями в целях самосовершенствования, применения знаний и умений в практической деятельности, обеспечивающая получение школьниками основного или среднего образования в области физической культуры. Задачи урока должны быть настолько конкретны, чтобы их решение можно было проверить как результат проведенного урока или серии уроков. Точность формулировки задач – критерий, по которому достоверно определяется квалификация учителя.

7. На уроке необходимо использовать разнообразные методы обучения, обеспечивающие эффективное взаимодействие учителя и учащихся, взаимодействие самих учащихся, применять современные информационные технологии и технические средства обучения для решения коммуникативных и познавательных задач, четко дифференцировать учебный материал по сложности и прикладной значимости, избегать информационной перегруженности учащихся.

Отбор учебного материала и его актуализация, поиск продуктивных методов обучения, установление рационального объема самостоятельной работы являются условием высокопродуктивной профессиональной деятельности учителя физической культуры.

8. Проведение урока должно сопровождаться установлением внутрипредметных и межпредметных связей, делающих знания в области физической культуры цельными, практически более значимыми, применимыми в реальной жизни.

Выработка универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями должна опираться на знания других дисциплин учебного плана. Реализация межпредметных связей в ходе проведения уроков является показателем образованности учителя, его профессиональной компетентности, современности и творческого отношения к процессу преподавания.

9. Урок должен содействовать раскрытию личностного смысла изучаемого материала, усилению мотивации к познанию предмета, привитию интереса к занятиям физическими упражнениями, выработке ценностных ориентаций на укрепление здоровья и достижение высокого уровня физической и спортивной подготовленности, создавать условия для самореализации личности, воспитания нравственных и волевых качеств, строиться с учетом профиля класса.

Умение понимать причины успеха или неудачи в процессе освоения предмета, анализировать свои действия, быть способным к сотрудничеству и творчеству является непременным условием развития учащихся и достижения должного образовательного и воспитательного эффекта.

10. Учебная деятельность на уроке должна строиться на основе деятельностного подхода, быть непрерывной, варьироваться таким образом, чтобы поддерживался оптимальный уровень умственной и физической работоспособности для решения поставленных задач.

В случаях, когда это возможно с точки зрения обеспечения безопасности, преобладать должны индивидуальные и групповые способы организации занимающихся на уроке. Для усиления прикладной направленности в преподавании создавать учебные ситуации (проблемные, поисковые), требующие предметных знаний. На уроке учащиеся должны иметь реальную возможность для применения полученных знаний. Непрерывная, разнообразная, эмоционально насыщенная деятельность школьников является не только основой достижения планируемого учебно-воспитательного результата, но и фактором повышения интереса к занятиям физическими упражнениями.

11. Структура урока должна быть динамичной, находиться в гармоничном единстве с его содержанием, соответствовать психофизиологическим закономерностям изменения работоспособности учащихся, обеспечивать рациональную последовательность и взаимосвязь между упражнениями, их эффектами, учебным

материалом в целом, оптимально упорядочивать взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Состав элементов содержания урока может оставаться одним и тем же, но при разной их упорядоченности продуктивность урока будет различной.

12. Урок должен проходить в благоприятных гигиенических и психологических условиях, при соблюдении правил техники безопасности, должном материально-техническом оснащении и соответствовать этическим и эстетическим нормам поведения.

Выполнение этих требований – условие качественного освоения программы физического воспитания, безопасности урока физической культуры, его эстетической и этической ценности.

Заключая надо отметить, что опора на приведенный свод требований при планировании урока создает решающие предпосылки для качественного его проведения. Вместе с тем надо понимать, что представленный комплекс требований, безусловно, не является исчерпывающим. Перечень требований может быть расширен, детализирован (в частности, с позиций отдельных дисциплин), подан в другой редакции. Важно, чтобы каждое вновь вводимое требование, уточнение имело под собой соответствующее научно-педагогическое обоснование, было реалистичным в организационном отношении, позволяло на более высоком уровне осуществлять процесс физического воспитания школьников, содействовало выполнению социального заказа в области физической культуры и спорта.

Отметим также, что руководящая **деятельность** педагога на уроке определяется общими требованиями к уроку. На основании их происходит:

- а) определение для занимающихся общих и индивидуально обусловленных задач, а также вытекающих из них практических заданий;
- б) разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы и требований к ее качеству и ожидаемым результатам;
- в) формирование у учащихся необходимых представлений и понятий о применении физических упражнений в целях самосовершенствования;
- г) контроль над деятельностью и поведением учащихся;
- д) определение и регулирование нагрузок;
- е) оказание своевременной помощи учащимся, в частности в выявлении и устранении ошибок;
- ж) разбор действий и поведения занимающихся, подведение итогов урока и определение задач дальнейшей деятельности.

Подводя общий итог, отметим, что в уроке ФК как в фокусе сходятся все грани подготовки учителя. Качественное проведение уроков – главное условие продуктивности процесса физического воспитания учащихся. Для творчески работающего учителя каждый урок неповторим, оперативно отражает динамику происходящих изменений в учебно-воспитательном процессе, выполняет целый комплекс пропедевтических задач.

Лекции № 4-5 (всего 4 часа)

Тема: «Система планирования физического воспитания в школе».

Проспект (полный текст лекции – 16 с, кегель 14, одинарный интервал)

1. Особенности планирования процесса физического воспитания школьников

Какими бы совершенными не были программы, если учитель не умеет планировать процесс ФВ, то результат его педагогических усилий всегда будет ничтожным: как бы он не старался, с какой бы самоотверженностью не работал. Результативность учебного

процесса при трех (двух) обязательных уроках ФК в неделю в определяющей степени зависит от планировочных умений специалиста.

Особенности планирования процесса ФВ в общеобразовательной школе обусловлены целым рядом факторов.

Во-первых, особенностями регламентации учебного труда и процесса физического воспитания школьников: большое количество каникулярных дней в году (около четырех месяцев) и всего три (на отдельных ступенях в ряде регионов два) урока физической культуры в неделю. Чтобы обеспечить преемственность между тренировочными эффектами, необходимо предусматривать эффективную систему стимулирования физкультурно-спортивной активности учащихся.

Во-вторых, на уроках физической культуры, как правило, присутствуют дети, сильно отличающиеся друг от друга по уровню физической, технической подготовленности и состоянию здоровья, что создает необходимость закладывать в документы планирования многовариантную дифференциацию параметров физических нагрузок, учитывать принадлежность учащихся к той или иной медицинской группе.

В-третьих, содержание школьного урока физической культуры, процесса физического воспитания регламентировано целым рядом инструктивно-методических требований, положений и приказов Минпросвещения РФ. Помимо формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, воспитания двигательных способностей (предметные результаты обучения) учитель обязан формировать личностные качества обучающихся, метапредметные результаты обучения, пропагандировать здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность занятий, содействовать оптимизации умственной работоспособности.

В-четвертых, сложностями перехода от знаниевой образовательной парадигмы, сложившихся стереотипов в преподавании физической культуры к компетентностному формату обучения.

В-пятых, отсутствием учебников по предмету «Физическая культура», в полной мере отвечающих требованиям ФГОС. Формально гриф «ФГОС второго поколения» есть, реально они не изменились по сравнению с предшествующим периодом (ГОС). Поскольку данная проблема не решена, тона школьного учителя ложится дополнительная нагрузка.

Эти и целый ряд других особенностей делают процесс планирования физического воспитания делом сложным, требующим глубоких разносторонних профессиональных знаний.

2. Порядок определения учебно-воспитательных задач (образовательных, воспитательных, физического развития)

Если рассматривать планирование в историческом аспекте, то можно выделить немало подходов к планированию физического воспитания в школе. Разнообразны и формы документов планирования. Но при любом формате планирование начинается с постановки задач. В них сконцентрирован замысел учителя, они являются системообразующим фактором построения педагогического процесса.

При планировании процесса ФВ школьников принято выделять **три группы задач**: образовательные, воспитательные и физического развития. Их можно увидеть в шапке любого документа. На практике уже давно сложился алгоритм их определения.

Образовательные задачи на учебный год (четверть, триместр, модуль) должны определенно отвечать на вопрос: **«Чему учить и в каком объеме?»**

Чтобы определить образовательную задачу на год или четверть, учитель должен:

1) ознакомиться с программой по всем видам обучения в школе с целью установить, какие двигательные действия, имеющие общее с изучаемым, были пройдены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие;

2) сопоставить общие задачи физического воспитания и особенности физического развития детей данного возраста с особенностями содержания и формы изучаемого двигательного действия, чтобы уточнить, смогут ли и как смогут выполнить это действие школьники в конце данного периода обучения;

3) предварительно проверить знания, умения, навыки и уровень развития необходимых двигательных качеств школьников и сопоставить выявленные показатели с намеченными на данный период обучения.

На основании этих трех операций определяется **этап обучения** двигательному действию. А далее этап обучения выступает в роли предписания, какие задачи, и в какой последовательности ставить.

Определив задачу на учебный год или четверть, для ее дифференциации на отдельные уроки следует наметить:

1) технические требования к изучаемому движению;

2) условия выполнения движения, при которых ученик должен сохранять изученную технику;

3) знания, относящиеся к изучаемому движению;

4) знания и умения страховки и помощи при выполнении данного движения.

Приводятся примеры постановки образовательных задач.

Воспитательные задачи

Общие задачи воспитания определены в Законе РФ об образовании, в требованиях ФГОС, Уставе школы и ряде других документов. Это постоянно действующие задачи, которые должны решаться на каждом уроке в виде конкретных воздействий на развитие личностных качеств обучающихся, их поведение одновременно с решением задач физического образования и развития. Они оказывают влияние на весь ход урока, на весь образовательный процесс.

Основанием для постановки конкретных воспитательных задач являются данные наблюдений за поведением учеников, результаты анализа возрастных и индивидуальных особенностей их развития. Алгоритм решения воспитательных задач, как правило, состоит из следующих шагов: 1) намечаются частные задачи; 2) разрабатываются пути их решения; 3) определяются какие средства и методы решения образовательных задач и задач физического развития создают наиболее благоприятные предпосылки для одновременного решения намеченных воспитательных задач; 4) подбираются (в случае необходимости) дополнительные средства, методы и приемы их решения. Приводятся примеры постановки воспитательных задач и их влияния на содержание и структуру урока.

Задачи физического развития

Они также делятся на общие и специфические, обусловленные характером решаемых задач и особенностями физического развития обучающихся.

Принцип всестороннего развития требует обеспечить гармоническое развитие форм и функций организма школьников. Возможны разные пути решения этой постоянно действующей задачи. Один путь – распределение по урокам образовательных задач с учетом характера их воздействия на организм школьников (оправданное с точки зрения конкретного урока воздействие на все основные мышечные группы). Другой путь состоит в том, что в уроки, в которых средства и методы решения образовательных задач не обеспечивают всестороннего влияния на организм, включаются дополнительные упражнения и подвижные игры, назначение которых – компенсировать этот недостаток.

Принцип оздоровительной направленности предписывает постановку и решение таких неизменных задач, как «укрепить здоровье и повысить сопротивляемость заболеваниям»,

«формировать осанку», «привить гигиенические знания и навыки», регулировать массу тела и другие.

Однако наряду с постоянно действующими задачами могут определяться и конкретные частные задачи. Основанием для их постановки являются данные тестирования, медицинских осмотров детей, специфика образовательного материала, необходимость развития двигательных качеств с опережением освоения техники сложных упражнений, требующих физической подготовленности.

Определив задачу физического развития на учебный год, четверть, систему уроков, следует наметить: 1) средства и методы их решения; 2) систему изменения физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей; 3) систему проверки и критерии оценок решения задач.

Приводятся примеры постановки задач физического развития.

3. Методика разработки документов планирования

Учителю для *непосредственного управления* учебным процессом приходится разрабатывать, как правило, три вида документов: годовые планы, четвертные (на триместр, модуль) и конспекты уроков. Но здесь все зависит от избранных подходов к планированию. Четвертных планов (на триместр, модуль) может и не быть совсем если годовые планы составляются как поурочные. Крупномасштабное планирование (рабочие программы по предмету, многолетнее планирование) обеспечивает стратегию этого процесса. Знакомство с ним на втором курсе осуществляется в ходе практических занятий в ограниченном объеме.

Годовое планирование. Разработка годовых планов комплексного характера, когда интегрируются урочные и неурочные формы работы, осуществляется опора на междисциплинарные знания – процесс сложный. Он детально описан в пособии автора «Интегративная технология формирования компетенции в области годового планирования физического воспитания школьников» (2018 год издания). На лекции демонстрируется форма такого плана, пример разработки.

Для создания начального представления у обучающихся о годовом планировании предлагаются упрощенные формы годовых планов, содержащиеся в учебниках по ТиМФК. Самый распространенный ранее вариант годового плана (план-график) выглядел следующим образом.

Годовой план-график по физическому воспитанию учащихся 5 классов

Раздел программы	Четверти			
	I	II	III	IV
1. Легкая атлетика (30 часов)	14			16
2. Лыжная подготовка (24 часов)			24	
3. Гимнастика (24 часов)	13	11		
4. Спортивные игры (24 часов)		10	6	8
Количество уроков по четвертям	27	21	30	24

Примечание. Форма заполнена на примере трехразовых уроков физической культуры в неделю при специализированном прохождении материала. В данном примере время на теоретические занятия не выделено.

Такой план мог дополняться третьей графой – задачами. При этом нередко нумеровались упражнения и распределялись по четвертям.

Годовой план-график ранее мог составляться только на основе распределения учебных задач по урокам. Для компактности в графе «учебные задачи» могли проставляться только их номера, а сами задачи выносились в приложение. Примерный вариант такого плана приводится ниже.

Вариант годового плана-графика прохождения учебного материала

Учебные задачи	Номер урока									
	1	2	3	4	5	6	7	8	...	68
1.	+	+	+	+	+					
2					+	+	+	+	+	+
3.						+	+	+	+	+
n										

В ходе лекции рассматриваются и другие варианты годового планирования, в том числе и **тематического**. Рассматриваются недостатки тематического планирования при освоении предмета «Физическая культура», которое стало использоваться при переходе на ФГОС. В качестве примеров используются, подготовленные В.И. Ляхом, А.П. Матвеевым рабочие программы для учащихся 1–11 классов, а также В.П. Копаевым (по итогам отработки экспериментальной модели преподавания физической культуры в начальных классах в рамках областной экспериментальной площадки).

3.2. Четвертной план (план на триместр, модуль)

Традиционно этот документ представляет собой последовательное распределение задач и средств их решения по урокам учебной четверти. Он составляется на основании годового плана прохождения программного материала с учетом реально складывающегося хода образовательного процесса.

Разработка плана на четверть начинается с определения учебно-воспитательных задач. Сначала определяются общие задачи учебно-воспитательного процесса в данной четверти. На следующем этапе работы требуется правильно распределить частные задачи и учебные задания для их решения по урокам четверти. Эффективность этой операции будет зависеть от умения педагога точно соразмерить сложность задач с возможностями учащихся и условиями, в которых будет протекать учебный процесс. При распределении образовательного материала по урокам необходимо руководствоваться *следующими положениями*:

1. При разучивании двигательного действия целесообразно делать большие перерывы между уроками.

2. Следует использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания в одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий.

3. Если в уроке решается несколько задач, то они должны требовать от учащихся разного характера познавательной деятельности, а средства, используемые для их решения, должны оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся.

4. Количество и содержание задач, намеченные для решения в одном уроке, должны быть определены с учетом возможностей, материального обеспечения урока

(оборудование, инвентарь, пособия и др.) и подготовленности учащихся к самостоятельной работе на уроке.

5. Параллельное изучение нескольких видов упражнений должно быть оправдано материальными условиями школы и подготовленностью учащихся к самостоятельной работе на уроке.

6. Задания, характерные для любого урока и повторяющиеся без изменений в каждом из них, в четвертной план не заносятся.

Распределение задач физического развития в этом документе сводится к установлению параметров нагрузок в рамках учебной четверти. Воспитательные задачи, в силу сложности их решения, на уровне средств, как правило, не детализируются.

В практике используются разные варианты **оформления поурочных четвертных планов**. Наиболее целесообразны те из них, которые обеспечивают вариативность плана, т.е. позволяют вносить в него изменения в процессе работы. Широкое распространение получил способ планирования, при котором относительно неизменная часть четвертного плана — «Методические разработки основных учебно-воспитательных задач» и его изменяемая часть — «График учебно-воспитательной работы» оформляются порознь. Методические разработки (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения) целесообразно вести в тетради. Каждой общей задаче в ней отводится специальное место и присваивается порядковый номер, обозначенный римской цифрой.

При прохождении учебной (педагогической) практики чаще всего применяется форма четвертного плана следующего образца.

Четвертной план (на триместр, модуль) для учащихся ____ класса

Задачи.

I. Образовательные: (включая метапредметные, перечень)

II. Воспитательные: (воспитание личностных качеств, перечень)

III. Физического развития: (перечень)

Частные задачи	Средства	Уроки						
		1	2	3	4	5	6	n
Название упражнения, учебного материала (задача полностью не переносится)								
1.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	
2.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	
	3.				+	+	+	
3.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	

Примечание. Вместо «+» желательно проставлять время в минутах.

В последнее время на практике больше составляются годовые поурочные планы. Четвертные входят в них. Оценки в школе выставляются за четверти. Поэтому неправильно думать, что в настоящее время они не разрабатываются совсем. Логика годового планирования учитывает временные границы четвертей (триместров).

3.3. Конспект урока

В каждом уроке обычно решаются 2-4 образовательных задач, 1-2 воспитательных и физического развития. После того как уточнен комплекс общих учебно-воспитательных задач урока с максимально возможным учетом возможностей учеников данного класса (группы), планирующий приступает к разработке содержания урока.

Для современного урока, прежде всего, характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания личностных и физических качеств. Комплексный подход к планированию задач урока является эффективным способом оптимизации обучения. Разумеется, не каждый урок позволит решить весь круг перечисленных выше задач. Многое будет зависеть от специфики темы, возможностей обучающихся. Комбинированные уроки физической культуры с точки зрения обеспечения продуктивности педагогического процесса не имеют альтернативы.

При проектировании урока следует опираться на требования, которые предъявляются к современному уроку.

В настоящее время в ВЛГАФК в период учебной практики в школе используется нижеприведенная форма конспекта, показавшая высокую продуктивность для решения задач интегрирования профессиональной подготовки студентов.

КОНСПЕКТ

урока № __ для учащихся __ класса
по _____ (раздел подготовки)

Задачи урока.

I. Образовательные:

II. Воспитательные:

III. Физического развития:

Тип урока _____

Место проведения _____

Оборудование, инвентарь _____

Технические средства обучения _____

Список информационных источников _____

Дата и время проведения _____

Части урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации	Интегративные моменты и информационные ссылки
----------------	-------------------	----------	-----------	---	--

В основе своей, как видно, это привычная для всех форма конспекта. Ее особенность и новизна – введение дополнительной графы «Интегративные моменты и информационные ссылки», назначением которой является обеспечение междисциплинарной интеграции профессиональной подготовки обучающихся, приведение ссылок на источники обоснования избранных подходов к решению педагогических задач урока (обязательная в период учебной практики). Другие графы конспекта являются традиционными.

В заголовке конспекта проставляется номер урока от начала учебного года, что упрощает ориентировку во времени, обеспечивает точную привязку к годовому плану, облегчает отслеживание динамики параметров физических нагрузок. Затем указывается конкретный класс, для которого данный конспект составляется. Поскольку в одной параллели классы по уровню подготовленности могут сильно различаться, то дополнительно к цифровому значению добавляется буквенное (например, 5-а). Далее

указывается раздел подготовки. Это может быть урок легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики, спортивных игр, плавания, единоборств и других видов программы. В случае, когда на уроке представлен материал из разных разделов программы (при комбинированном типе урока), вместо названия раздела подготовки записывается название предмета (по физической культуре).

После заголовка следуют задачи урока (образовательные, воспитательные, физического развития). Главное требование к постановке задач – конкретность. Четко поставленные задачи могут подсказать эмоционально выраженное в сжатом виде имя урока или афоризм, в котором будет отражена главная идея урока.

Фиксируется также тип урока, определяемый по его образовательным задачам. Для составляющего конспект практиканта указание типа урока является обязательным, поскольку каждый тип урока имеет свои содержательные и структурные особенности.

Обязательно указывается также *место* проведения урока, поскольку от его выбора зависит организация занятия. При сложных погодных условиях продумывается альтернативный вариант проведения урока (например, в межсезонье, когда занятия идут на открытом воздухе, необходимо быть готовым к их проведению в зале).

В конспекте дается перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения урока. Чем разнообразнее на уроке оборудование и инвентарь, тем больше предпосылок для его качественного проведения.

Технические средства обучения являются таким же необходимым условием продуктивного проведения урока, как оборудование и инвентарь. Их использование делает урок зрелищным, привлекательным для учащихся, снижает психическую и физическую нагрузку на учителя, открывает возможности для роста методического мастерства учителя.

Информационные источники располагаются в соответствии с установленными требованиями. В начале списка в алфавитном порядке дается перечень литературных источников, оформленных по действующему ГОСТу с указанием конкретных страниц, на которых изложены те или иные положения, на которые опирается педагог при построении урока. Затем указываются источники на электронных носителях. Основными критериями отбора информации являются ее актуальность, достоверность, признанность в научном мире. Предпочтение отдается современным учебникам, учебным пособиям, монографиям, публикациям из специализированных изданий, удовлетворяющим требованиям технологичности. По подбору информационных источников можно сделать заключение об уровне научно-методического обеспечения урока, степени теоретико-методической подготовленности практиканта к его проведению.

Дата и время проведения урока являются дополнительным ориентиром для идентификации урока по истечению определенного времени. Время проведения урока в режиме учебного дня в первую очередь отражается на содержании вспомогательных частей урока.

Графа «Части урока» необходима для того, чтобы показать планируемые затраты времени на макроструктурные компоненты урока. Строгих указаний по продолжительности частей урока быть не может. Подготовительная и заключительная части урока в зависимости от многих факторов сильно варьируют.

Графа «Частные задачи» предназначена для уточнения общих задач урока. Логика их разработки такова: исходя из общей задачи, определяется рациональная последовательность промежуточных (частных), решив которые, будет решена и общая задача урока. Их формулировка требует глубоких знаний техники и методики обучения двигательным действиям, воспитания двигательных и личностных качеств учащихся.

Графа «Средства» заполняется исходя из поставленных общих и частных задач. В ней представляются физические упражнения, теоретический и методический материал, средства решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития. Физические упражнения описываются в соответствии с общепринятой терминологией. В

данной графе разрабатывается второй уровень структурной организации урока – последовательность и взаимосвязь всех средств решения задач урока, с учетом эффекта их последствий.

Графа «Дозировка» содержит данные о величине применяемых в ходе выполнения упражнения нагрузок, о продолжительности отдыха, о затратах времени на различные средства решения частных задач. Здесь могут фиксироваться как внешние параметры физических нагрузок (продолжительность и скорость выполнения упражнений, число повторений, подходов и элементов и др. показатели), так и внутренние (чаще всего ЧСС, субъективные показатели).

Графа «Методы и приёмы обучения, воспитания, организации» в конспекте связана в первую очередь с разработкой, так называемой, микроструктура урока – последовательной деятельности учителя и учащихся при решении каждой задачи, которая собственно и предопределяет успех или неудачу при проведении урока. В методически обоснованной последовательности детально прописывается вся организация урока: способы построения занятия (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговая тренировка); способы распределения учащихся по отделениям; обеспечение мер безопасности, организация страховки и помощи; действия педагога, носящие вспомогательный характер (распределение учебного инвентаря, смену мест занятий, раздачу карточек с индивидуальными заданиями и т.д.). В этой графе фиксируются используемые на уроке методы и методические приемы обучения движениям (включая приемы исправления ошибок) и воспитания двигательных качеств, решения воспитательных задач, уточняющие указания по нагрузке. Приводятся методика оценивания учащихся, приемы регулирования эмоционального состояния, стимулирования активности во время урока и интереса к домашним заданиям, способы проверки их выполнения, порядок подведения итогов игр, эстафет, даются схемы размещения и перемещения, контрольные вопросы к учащимся и другие указания.

Заполнение в конспекте графы «Интегративные моменты и информационные ссылки» требуется в период учебной практики. Смысл требования – выход при планировании урока за рамки преподаваемых базовых видов подготовки школьников (легкой атлетики, гимнастики и других), объединения в единое целое смежного материала из разных учебных дисциплин (анатомии, физиологии, биомеханики, психологии, педагогики и других). По сути своей разработка этой графы осуществляется как деятельность исследовательская с указанием на используемые информационные источники.

В **заключение** ответим на закономерный вопрос: если подготовка к уроку дело творческое, то нужна ли унификация формы конспекта? Ответ однозначный – да. Во-первых, речь идет о конспекте обучающихся в вузе. В нем должны быть отражены все составляющие подготовки педагога к уроку. Во-вторых, унификация формы конспекта позволяет выработать единые подходы к его оформлению. И, в-третьих, стандартизация требований к разработке конспекта обеспечивает преемственность в обучении на всех его этапах.

Лекция 6

Тема: «Проверка и оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры».

Полный текст лекции: 15,5 с. (кегель 14,ординарный интервал)

I. Значение и функциооценочной деятельности учителя ФК

Значение оценочной деятельности заключается в следующих положениях.

1. Оценивание является органической частью педагогического процесса. Богатый опыт многих поколений учителей и основные положения дидактики неопровержимо свидетельствуют о том, что если хочешь кого-либо чему-то научить, необходимо осуществлять строгий контроль над учебным процессом.

2. Отметки и оценки необходимы, поскольку они стимулируют не только успеваемость, но и развивают такие личностные качества, как трудолюбие, ответственность, целеустремленность, патриотизм.

3. Отметки и оценки оказывают большое влияние на взаимоотношение между учителем и учеником. Опыт работы показывает, что наибольших успехов в деле воспитания учащихся добиваются те педагоги, которые предъявляют высокие требования к ученикам и последовательно контролируют их выполнение.

4. Отметки, выставляемые учителем, способны влиять на отношения внутри педагогического коллектива.

5. И последнее положение: контроль и оценка служат делу подготовки детей к жизни. Если оценки выставляются объективно, то они вынуждают учащихся проявить себя на деле, а не на словах.

Оценивание выполняет ряд важных социально заданных функций. Среди них можно выделить: 1) контролирующую функцию, 2) обучающую, 3) воспитательную, 4) стимулирующую, 5) измеряющую функцию (функцию ранжира) и 6) прогностически-методическую, касающуюся самого учителя.

II. Основные понятия, используемые в процессе оценочной деятельности

Наиболее объемным понятием, которым оперируют при раскрытии темы «Проверка и оценивание учащихся на уроках ФК», является понятие диагностика. Диагностика изначально термин медицинский, что обнаруживается сразу, как только обращаешься к справочной литературе.

В педагогике диагностика трактуется как точное определение результатов дидактического процесса и рассматривается в качестве его неотъемлемого компонента. Проверка и оценка лишь констатирует результаты, не объясняя их происхождения. Тогда как диагностирование рассматривает результаты с учетом всех педагогических факторов и условий. Диагностика включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, установление динамики процесса обучения и его прогнозирование.

Контроль – это наблюдение за процессом усвоения знаний, умений и навыков. Операционной основой любого *контроля* являются проверка и оценивание.

Проверка – это система действий по осуществлению контрольных функций. Как правило, это процесс односторонний. Учитель получает информацию об уровне подготовленности учащихся, но не доводит ее до сведения обучающихся.

Оценивание, в отличие от проверки, всегда процесс двусторонний.

Как правило, выставление отметки сопровождается оценочными суждениями. Что такое оценочное суждение? Оценочное суждение есть комментирование оценки с целью ее индивидуализации.

III. Свод правил объективного оценивания учащихся на уроках ФК

На какие положения следует ориентироваться, чтобы **объективно** оценивать школьников на уроках ФК?

1. При оценивании учащихся на уроках ФК следует учитывать только успеваемость. В счет не идет ни поведение учащихся, ни посещаемость занятий, ни старание ученика, ни предыдущая оценка.

2. Оценивание должно проводиться систематически. Причем на уроке мы должны стремиться к тому, чтобы оценить всех учащихся. Систематически должно проверяться и оцениваться и выполнение домашних заданий.

3. Оценивание техники физических упражнений должно осуществляться на основе единой классификации ошибок и установленных пяти оценочных баллов, предусматривающих определенный характер и количество ошибок при установлении той или иной оценки.

Балл «5» выставляется в том случае, когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, когда оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» — когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» — когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» — когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Балл «1» — когда упражнение не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе. *Грубой ошибкой* считается ошибка, искажающая основу техники двигательного действия. К *значительной ошибке* относится невыполнение общей детали или характеристики физического упражнения, к *незначительной* — лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия. При этом принимаются во внимание только изученные элементы техники.

4. Рекомендуется проверку и оценивание техники упражнений осуществлять с учетом особенностей этапа обучения двигательному действию.

5. При оценке устных ответов рекомендуется руководствоваться следующими критериями: 1) учитываются полнота и правильность ответа, 2) степень осознанности и понимания материала, 3) языковое оформление ответа и владение терминологией.

6. При оценивании физической подготовленности рекомендуется учитывать индивидуальные особенности учащихся. Это требование в своей основе противоречиво. С одной стороны оценка должна быть объективной, а с другой — носить индивидуализированный характер.

Все перечисленные требования в совокупности образуют, так называемое правило объективного оценивания учащихся. Следование его основным положениям — одно из условий успешной работы педагога.

IV. Система проверки успеваемости на уроках ФК

Проверка успеваемости на уроках ФК осуществляется в определенной системе. Этим обеспечивается не только своевременный учет результатов учебного процесса, но и управление процессом обучения.

Непосредственно на уроках физической культуры используется система текущей проверки. Итоговая оценка успеваемости выводится на основе текущих отметок. Текущая проверка подразделяется на предварительную, попутную и специально организованную. Каждый вид проверки имеет свои специфические особенности.

Предварительная проверка предназначена для определения возможностей учащихся и внесения уточнений в документы планирования. Она проводится в начале разучивания каждого нового упражнения, или при возобновлении обучения после длительного перерыва.

Если ученикам предстоит разучивать действие, основой техники которого они еще не владеют, предварительно проверяются ранее изученные упражнения, близкие по

структуре к новому упражнению, или включающие в себя его отдельные элементы. При возобновлении обучения после длительного перерыва проверяют знания, умения и навыки в объеме требований предыдущего периода обучения.

Попутная проверка. Ее назначение – определить, как учащиеся справляются с задачами урока. Она проводится из урока в урок на всех этапах обучения. При разучивании двигательного действия проверяется и оценивается качество освоения техники. При закреплении и совершенствовании — степень сохранения освоенной техники или умение ее варьировать в различных внешних условиях и ситуациях, а также качество выполнения индивидуальных заданий по исправлению имеющихся ошибок. При попутной проверке выставлять отметку за выполнение отдельных заданий в классный журнал в ходе урока не рекомендуется, так как аттестованный ученик может снизить учебную активность в оставшееся время. Ученикам, как правило, в конце урока выставляется комплексный, так называемый, поурочный балл.

Специально организованная проверка проводится для установления степени соответствия усвоенной учеником техники упражнения образцу, predetermined конечной цели обучения. Она проводится на втором и третьем этапах обучения. Оценка выставляется всем учащимся. На втором этапе обучения создаются оптимальные условия для выполнения проверяемых действий. На третьем этапе – этапе закрепления и совершенствования при проверке следует создавать условия, не позволяющие ученику полностью сосредоточивать внимание на способе выполнения изученного движения.

Итоговая оценка успеваемости за четверть, полугодие и год выводится с учетом всех отметок, полученных школьником за этот период, причем особое внимание уделяется тем из них, которые отражают знания, умения и навыки, обусловленные ведущими задачами данного года обучения. Годовая оценка должна отражать успеваемость школьника по всей программе данного класса. Например, ученик получил следующие четвертные отметки: «4», «3*», «2» и «5». Годовая оценка может быть не более «3», так как не усвоен один из разделов программы (лыжная подготовка). Все отметки своевременно должны выставляются в электронный журнал, который является основным документом учета учебной работы. Помимо успеваемости в нем отмечаются посещаемость каждого урока и пройденный на уроке материал.

Лекции 7-8 (4 часа)

Тема: «Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения».

Полный текст лекции: 12 с (кегель 14, одинарный интервал)

I. Назначение и организация педагогического контроля в школе

С какой целью проводится педагогический контроль? Все зависит от того, кто его осуществляет. Если его организует администрация школы или инспекторы управления образования разного уровня, то этот вид контроля называется **официальным** и в его задачи входит:

1. Контроль выполнения программы физического воспитания и ФГОС по предмету «ФК»;
2. Оказание помощи в перестройке учебного процесса в связи с принятыми Министерством образования (или на региональном уровне) нововведениями;
3. Организация методической учебы учителей с целью повышения их квалификации.

Неофициальным считается контроль со стороны коллег по работе. Главной задачей неофициального контроля является обмен опытом работы.

Официальный контроль осуществляют **директор школы, завуч, методисты управления образования.**

Какие виды внутришкольного контроля принято выделять?

1. Предварительный контроль. Его цель – знакомство с методами и стилем работы учителя ФК.
2. Тематический контроль – направлен на проверку качества работы учителя по отдельным направлениям.
3. Комплексный контроль (фронтальная проверка) – за всеми составляющими профессиональной деятельности учителя.
4. Персональный контроль – контроль за деятельностью конкретного учителя.

Какие факторы определяют эффективность педагогического контроля?

1) его систематичность, 2) высокий профессионализм экспертов, 3) объективность, 4) тактичность и заинтересованность в деле.

II. Методика проведения педагогических наблюдений, хронометражных исследований, пульсометрии и тестирования. Анализ данных педагогического контроля

2.1. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение – самый распространенный вид ПК. Оно даёт наиболее полную информацию о качестве проведенного урока. При этом наблюдение может быть полным либо частичным, в зависимости от цели посещения. При полном педагогическом наблюдении в логической взаимосвязи контролируются все доступные восприятию стороны деятельности педагога и учащихся на уроке. Содержанием частичных наблюдений могут быть отдельные составляющие профессиональной деятельности, как, например, подготовленность педагога к уроку, организационное обеспечение урока, обеспечение страховки и помощи на уроке и т.д.

Как практически осуществляется педагогическое наблюдение?

В зависимости от типа ПК (официальный, неофициальный), проверяющий либо информирует учителя о своем приходе на урок, либо не предупреждает, но приходит заблаговременно – за 10-20 минут до его начала. Перед посещением контролирующее лицо должно ознакомиться с программой, учебным журналом, соответствующей методической литературой, просмотреть записи взаимопосещения занятий. Заранее готовится протокол наблюдений. Форма протокола строго не регламентируется и может иметь следующий вид.

Протокол № ____

полного (частичного) педагогического наблюдения от _____ (дата)

Фамилия, имя, отчество учителя ФК _____

Задачи урока _____

Класс _____ Количество учащихся на уроке _____

Тема _____ наблюдения (в _____ случае _____ если _____ оно _____ частичное)

Изложение наблюдений	Примечания, выводы, оценка
А. Подготовка педагога к уроку Учителем проделана большая подготовительная работа к проведению урока. Подготовлены необходимый инвентарь, технические средства	Класс был построен по звонку. Задачи урока были сформулированы таким образом, что вызвали интерес к

обучения. ...	предстоящей учебной деятельности. ...
---------------	---------------------------------------

Изложение наблюдений осуществляется по заранее разработанной схеме. Имеются и типовые программы наблюдений. Одна из них представлена ниже.

СХЕМА **педагогического наблюдения и разбора урока физической культуры**

А. Подготовка педагога к уроку

1. Подготовка конспекта урока:
 - а) определение и формулировка основных задач урока;
 - б) разработка содержания урока (его соответствие четвертному плану и программным требованиям, особенностям данной группы учащихся, условиям проведения занятий и др. требованиям);
 - в) дозировка упражнений и их последовательность;
 - г) продуманность организационно-методических моментов урока и наличие соответствующих записей;
 - д) оформление конспекта;
 - е) проявленный педагогом творческий подход к составлению конспекта.
2. Подготовка предварительных условий успешного проведения урока:
 - а) подготовка места занятий, оборудования и учебных пособий;
 - б) обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий;
 - в) предварительная подготовка исполнителя специальных поручений.

Б. Проведение педагогом урока

1. Обеспечение общих организационных моментов урока:
 - а) своевременность и четкость начала и окончания урока;
 - б) выбор и проведение построений и перестроений учащихся;
 - в) организация установки и уборки снарядов, раздачи и сбора мелкого инвентаря, разметки площадки для игр и т. п.;
 - в) другие общие организационные моменты урока.
2. Осуществление педагогом процесса обучения и воспитания:
 - а) постановка частных задач, определение конкретных заданий, проверка и оценка их выполнения, оказание учащимся необходимой помощи в работе;
 - б) обеспечение правильного сочетания работы над двигательными умениями и навыками с формированием необходимых знаний;
 - в) обеспечение воспитывающего обучения, должной сознательности в работе учащихся, высокой их активности, самостоятельности и инициативности;
 - г) обеспечение высокой гигиенической эффективности урока; забота об осанке и правильном дыхании; умение целесообразно дозировать упражнения, сохранять необходимую плотность физической работы и поддерживать хорошую работоспособность;
 - д) обеспечение достаточного разнообразия применяемых методов обучения и воспитания; их соответствие поставленным задачам, особенностям учебного материала, условиям работы и индивидуальным особенностям занимающихся;
 - ж) личная двигательная (техническая) и речевая подготовленность педагога; умение педагога пользоваться словом и показом, в частности – владение командой;
 - з) наличие должной страховки и ее качество;
 - и) отношение педагога к учащимся, умение держаться перед ними; соблюдение должного такта, хорошего тона; проявление внимания к запросам учащихся, их успехам и т. п.;

- к) проявление педагогом должной требовательности, настойчивости, выдержки и решительности, правильной ориентировки и сообразительности, необходимой гибкости воли и эмоциональности;
- л) осуществление в процессе занятий учета успеваемости и использование соответствующих данных в текущей работе;
- м) применение домашних и других дополнительных заданий; проверка их исполнения;
- н) привитие учащимся организационно-методических знаний и умений;
- о) допущенные педагогом отступления от намеченного плана и их целесообразность.

В. Учебная работа и поведение учащихся

- а) отношение учащихся к отдельным упражнениям и уроку в целом; проявленная ими добросовестность, исполнительность и старательность; интерес к работе и увлеченность ею;
- б) проявление личной активности, сознательности и инициативности (наличие условий, благоприятствующих этим проявлениям);
- в) умение работать и контролировать результаты; проявление терпения и настойчивости в преодолении трудностей;
- г) взаимопомощь учащихся и их отношение к учителю; дисциплина и внешний вид учащихся;
- д) проявление удовлетворенности или неудовлетворенности учащихся содержанием, самим процессом и результатами учебно-воспитательной работы; эмоциональные состояния учащихся;
- е) выполнение своих обязанностей дежурными, групповодами и другими соответственными исполнителями специальных заданий педагога.

Г. Выводы и предложения по уроку

1. Обобщенные данные педагогических наблюдений:

- а) положительные моменты работы педагога и его достижения;
- б) недочеты и ошибки в работе педагога; его личные недостатки; упущения в отношении внешнего вида педагога;
- в) общая оценка проведенного урока и достижений педагога;
- г) наиболее существенные в данный момент задачи улучшения педагогом своей работы.

2. Конкретные предложения педагогу:

- а) организационно-методического характера
- б) по вопросам отношения к учащимся и к своему делу;
- в) по совершенствованию личных качеств педагога.

Как видно из схемы наблюдений, педагогическое наблюдение охватывает все стороны деятельности преподавателя. При соответствующей квалификации наблюдающего они дают богатую информацию о качестве проведенного урока.

В какой последовательности рекомендуется осуществлять разбор урока? На этот счет нет строгих указаний. Но на практике сложился и оправдал себя следующий подход. Сначала слово предоставляется тому, кто урок проводил. В ходе анализа урока необходимо придерживаться следующих положений:

1. Избегать субъективизма. Стремиться к тому, чтобы анализ урока был научно обоснованным.
2. Быть конкретным. Общие суждения типа «Урок построен методически правильно» не дают возможности обсудить детали.
3. Высокие требования должны предъявляться к конечным результатам.
4. Недопустимы категорические указания. Во-первых, они не всегда бывают верны, а, во-вторых, психически травмируют педагога.

5. Обсуждать урок желательно в день посещения, но после всех уроков у данного учителя. Хотя могут быть и исключения.
6. В начале желательно создать теплый микроклимат: отметить нечто положительное. И только после этого переходить к критическим замечаниям.

Общий вывод об уроке самое ответственное и щепетильное дело. Требуется деликатность, точность, умение отличать существенное от не существенного, типичное – от случайного. Наспех сделанные выводы вызывают протест или равнодушие.

2.2. Хронометражные исследования

Важным показателем качества проведенного урока является оценка распределения времени на разные виды деятельности. При хронометрировании, как правило, учитывают 4 вида деятельности:

1) слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; 2) выполнение двигательных действий; 3) ожидание очереди; 4) простой (неоправданные потери времени).

Каким образом осуществляется хронометражное исследование? Для его проведения необходимо, так же, как и при проведении педагогического наблюдения, прийти заблаговременно – за 10-20 минут до начала урока, побеседовать с учителем, познакомиться с конспектом урока. Перед посещением просматриваются программно-нормативные документы, учебный журнал, соответствующая методическая литература, записи посещения занятий другими специалистами. Когда замысел урока уяснен, выбирается место, откуда будет осуществляться наблюдение.

По звонку включается секундомер и не выключается до конца урока. Все происходящее на уроке фиксируется в соответствующем протоколе.

Пример заполнения протокола хронометражного исследования

Протокол № 1 хронометрирования урока ФК от 16.09.2022 года

Урок провел – Иванов Виталий Николаевич

Школа – МБОУ СОШ № 5

Класс – 4

Номер урока от начала учебного года – 7

Количество учеников в классе – 20 (из них: мальчиков – 12, девочек – 8)

Количество подгрупп – не выделялись

Фамилия, Имя наблюдаемого – Акатьев Антон

Задачи урока: 1) оценка знаний правил оказания первой помощи при травмах; 2) совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу; 3) формирование ориентировочной основы выполнения беговых упражнений (с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорениями); 4) стимулирование физкультурно-спортивной активности; 5) развитие силовых способностей.

Тип урока – комбинированный (футбол, легкая атлетика)

Место проведения – стадион

Части урока	Действия занимающихся	Время окончания действий (мин, с)	Продолжительность действий (мин, с)				Примечание
			1	2	3	4	

Подготовительная часть – 10 мин	Построение, строевые упражнения		1.00	–	1.00	–	–	
	2. Слушал сообщение задач урока		1.30	0.30	–	–	–	
	3. Бегал по кругу		3.40	–	2.10	–	–	
	4. Перестроение		4.10	–	0.30	–	–	
	5. Слушал описание упражнения № 1		4.25	0.15	–	–	–	
	6. Выполнял упражнение № 1		5.05	–	0.40	–	–	
	7. Слушал описание упражнения № 2		5.15	0.10	–	–	–	
	8. Выполнял упражнение № 2		6.00	–	0.45	–	–	
	9. Слушал описание упражнения № 3		6.10	0.10	–	–	–	
	10. Выполнял упражнение № 3		6.43	–	0.33	–	–	
	11. Слушал описание упражнения № 4		6.55	0.12	–	–	–	
	12. Выполнял упражнение № 4		7.35	–	0.40	–	–	
	13. Слушал описание упражнения № 5		7.50	0.15	–	–	–	
	14. Выполнял упражнение № 5		8.30	–	0.40	–	–	
	15. Слушал описание упражнения № 6		8.40	0.10	–	–	–	
	16. Выполнял упражнение № 6		9.30	–	0.50	–	–	
	17. Перестроение		10.00	–	0.30	–	–	
	Итого:	в мин и с	10.00	1.42	8.18	–	–	
		в %	100	17,0	83,0	–	–	
Основная часть – 25 мин	1. Слушал объяснение задания по совершенствованию удара по неподвижному и катящемуся мячу.		11.00	1.00	–	–	–	
	2. Выполнял упражнения		13.30		2.30	–	–	
	3. Слушал указания учителя, объяснение		14.30	1.00	–	–	–	
	4. Выполнял упражнения		17.35		3.05	–	–	
	5. Слушал указания учителя		18.00	0.25	–	–	–	
	6. Выполнял упражнения		20.05	–	2.05	–	–	
	7. Слушал объяснение задания по технике выполнения беговых упражнений		22.15	2.10	–	–	–	
	8. Выполнял упражнения		28.15	–	6.00	–	–	
	9. Слушал объяснение ключевых моментов методики развития силовых способностей и требования к выполнению силовых упражнений комплекса ГТО		31.15	3.00	–	–	–	
	10. Выполнял силовые упражнения способом круговой тренировки		35.00	–	3.45	–	–	
	Итого:	в мин и с	25.0	7.35	17.25	–	–	
		в %	100	30.3	69.7	–	–	

Заключительная часть – 5 мин	1. Выполнял упражнения на растягивание, восстановление		37.00	–	2.00	–	–	
	2. Отвечал на вопрос: «Сколько времени нужно уделять тренировке в день, неделю для того чтобы подготовиться к сдаче нормативов ГТО?»		38.00	1.00	–	–	–	
	3. Слушал напоминание о проверке на следующем уроке выполнения сквозного домашнего задания. (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), уточнение требований к контрольному упражнению		40.00	2.00	–	–	–	
	Итого:	в мин и с	5.00	3.00	2.00	–	–	
		в %	100	60	40	–	–	
Всего за урок:		в мин и с	40.00	12.17	27.43	–	–	
		в %	100	30,7	69.3	–	–	

Примечание. Цифрами обозначены: 1 – слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; 2 – выполнение двигательных действий; 3 – ожидание очереди; 4 – простой (неоправданные потери времени). Отдельно может выделяться графа затрат времени на организационные (вспомогательные) моменты.

Диаграмма плотности урока физической культуры (в %)

25,0		62,5				12,5	
17,0	83,0	30,3	69,7			60,0	40,0
30,7		69,3					

Примечание. В первой графе (сверху) указываются затраты времени в процентах на каждую часть урока (подготовительную, основную, заключительную). Во второй графе фиксируются затраты времени в процентах на все виды деятельности в каждой части урока. В третьей графе записываются затраты времени в процентах на все виды деятельности в течение всего урока. Диаграмма раскрашивается в разные цвета по всем выделяемым **видам** деятельности (первая графа остается без изменений). Рекомендуемые цвета: желтый – слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; зеленый – выполнение двигательных действий; красный – ожидание очереди; черный – простой. Могут использоваться и другие обозначения.

Закключение. На основании данных хронометрирования можно констатировать, что урок физической культуры хорошо продуман и исполнен в организационном отношении. Использовался оптимальный для решения задач в четвертом классе фронтальный способ организации. Минимизированы все вспомогательные действия учителя. В уроке отсутствовали ожидание очереди для выполнения упражнений (третья графа протокола) и простой по вине педагога (4 графа протокола). При общей 100 % плотности урока высоких значений достигла моторная плотность – 69,3 %. Все это свидетельствует о продуктивном использовании учебного времени. По показателю рациональности затрат времени на основные виды деятельности работа педагога может быть оценена на «отлично».

2.3. Проведение пульсометрии урока

Важным показателем качества проведенного урока является оценка физической нагрузки на уроке и динамики ее распределения.

Каким образом осуществляется исследование параметров физической нагрузки? Для его проведения необходимо, так же, как и при проведении хронометражного исследования, прийти заблаговременно – за 10-20 минут до начала урока, побеседовать с учителем, познакомиться с конспектом урока. Перед посещением просматриваются программно-нормативные документы, учебный журнал, соответствующая методическая литература, записи посещения занятий другими специалистами. Когда **замысел** урока **уяснен, выбирается место**, откуда будет осуществляться наблюдение.

Измерение пульса проводится через каждые 2-3 минуты. Но может быть и реже, поскольку пульс берется после окончания упражнения. Измеряющий пульс сам подходит к ученику. Ученик должен быть типичным представителем данного класса.

Данные фиксируются в соответствующем протоколе.

Пример заполнения протокола пульсометрии

Протокол № 1 пульсометрии урока ФК от 16.09.2022 года

Урок провел – Иванов Виталий Николаевич

Школа – МБОУ СОШ № 5

Класс – 4

Номер урока от начала учебного года – 7

Место урока в расписании – второй урок

Количество учеников в классе – 20 (из них: мальчиков – 12, девочек – 8)

Количество подгрупп – не выделялись

Фамилия, Имя наблюдаемого – Сурков Андрей

Задачи урока: 1) оценка знаний правил оказания первой помощи при травмах;

2) совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу; 3) формирование ориентировочной основы выполнения беговых упражнений (с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорениями); 4) стимулирование физкультурно-спортивной активности; 5) развитие силовых способностей.

Тип урока – комбинированный (футбол, легкая атлетика)

Место проведения – стадион

Части урока	Действия занимающихся, предшествующие подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса (уд/мин)		Примечание
			10 с	1 мин	
Подготовительная - 10 мин	1. В раздевалке	За 5 мин до начала урока	13	78	
	2. В строю по звонку	0	14	84	
	3. После бега	3.40	20	120	
	4. Выполнял ОРУ	6.00	18	108	
	5. Выполнял ОРУ	8.30	19	114	
	6. После перестроения	10.00	17	102	
Основная – 25 мин	7. Совершенствовал технику удара по мячу	13.30	18	108	
	8. Совершенствовал технику удара по мячу	17.35	20	120	
	9. Совершенствовал технику удара по мячу	20.05	22	132	

Заклю- чительная – 5 мин	10. Слушал объяснение техники беговых упражнений	22.15	17	102	
	11. Выполнял беговые упражнения	24.50	25	150	
	12. Выполнял беговые упражнения	28.20	26	156	
	13. Слушал объяснение методики развития силовых способностей	31.15	19	114	
	14. Выполнял силовые упражнения способом круговой тренировки	35.00	22	132	
	15. После выполнения упражнений на растягивание	37.00	18	108	
	16. Слушал требования к выполнению домашнего задания	40.00	14	84	

Далее следует графическое изображение динамики пульса (показатели ЧСС наносятся на ось координат). По вертикали – ЧП, по горизонтали – время. После этого пишутся заключение и делаются выводы о рациональности распределении нагрузки на уроке.

При анализе данных учитывают: задачи урока и его тип, возраст занимающихся, эмоциональность учащихся во время урока, время пика нагрузки на уроке, перепады пульса, место урока в расписании. Приводятся примеры, как с изменением задач урока, в частности, физического развития, меняется оценка физической нагрузки на уроке.



Заключение. При поставленных педагогических задачах учитель предложил оптимальную для данного ученика по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха) физическую нагрузку, что обеспечивало возможность качественного овладения учебным материалом, необходимый тренирующий эффект. Пик функциональной нагрузки (ЧСС 150-156 уд/мин) пришелся на 24-28 минуты урока при овладении беговыми упражнениями с элементами ускорений и прыжков. Выполнение силовых упражнений способом круговой тренировки (при ЧСС 132 уд/мин) наряду с содействием развитию силы также способствовало расширению функциональных возможностей занимающегося (порог тренирующей нагрузки – 130 уд/мин). Достижению

развивающего эффекта физических нагрузок способствовали дисциплинированность обучающихся, отсутствие излишней словесной информации, высокая моторная плотность урока (69,3 % – данные протокола хронометражного исследования). Средний показатель ЧСС на уроке составил 113 ± 22 уд/мин, что позволяет функциональную нагрузку на начало учебного года оценивать как достаточную.

В целом динамика ЧСС на уроке имеет вид волнообразной кривой, изменения которой связаны с характером деятельности обучающихся. Четко прослеживается тенденция к постепенному нарастанию функциональной нагрузки в основной части урока и снижению в заключительной. Оценка за нормирование нагрузок на уроке – «отлично».

2.4. Экспресс-тестирование и контрольные испытания

Проводятся с целью определения уровня физической подготовленности учащихся, внесения корректив в учебный процесс. При помощи экспресс-тестирования в значительной степени осуществляется управление физическим развитием школьников. Не всякие измерения могут быть использованы как тестовые, а только те, которые отвечают специальным требованиям (стандартность процедуры измерений, наличие системы оценок, надежность и информативность). В качестве экспресс-тестов чаще всего в настоящее время используются: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине. Широко применяются и другие тестовые и контрольные упражнения.

Экспресс-тестирование и контрольные испытания могут проводиться от 2 до 4 и более раз в году. Оценивая уровень физической подготовленности учащихся, следует принимать во внимание реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

В заключение следует отметить, что объективную оценку качества проведения уроков можно дать только на основе тщательного сравнительного анализа данных педагогических наблюдений, хронометражных исследований и пульсометрии.

Лекции 9-10 (4 часа)

Тема: «Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи».

Полный текст лекции: 17,5 с. (кегель 14, ординарный интервал)

I. Физическое воспитание как предмет высшей школы

1.1. Задачи ФВ

Предмет «Физическая культура» входит в качестве составной части в профессиональный образовательный блок стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВО) по всем направлениям и специальностям. По объему часов данный предмет конкурирует с профилирующими учебными дисциплинами вуза.

Цель предмета – формирование физической культуры личности, подготовка будущих специалистов к высокопроизводительной профессиональной деятельности и защите Родины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- 1) формирование у студентов понимания роли ФК в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) вооружение знаниями научно-практических основ ФК и ЗОЖ;
- 3) воспитание положительного отношения к ФКиС, потребности в здоровом стиле жизни, физическом совершенствовании и самовоспитании, в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, самоопределение в физической культуре;
- 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Исходя из задач, в физическом воспитании студентов выделяется **четыре** ярко выраженных **направления**: гигиеническое, общеобразовательное, профессионально-прикладное и спортивное,

1.2. Основные направления

1.2.1. Гигиеническое направление обусловлено характером учебной деятельности и условиями жизни студентов.

Умственный труд – это особая категория труда. Основная нагрузка приходится на ЦНС. Высокие требования предъявляются к оперативной и долговременной памяти, скорости переработки информации, переключения от одного вида деятельности к другому. Установлено, что умственная деятельность при определенных условиях сопровождается не только изменениями внешних показателей работоспособности, но и нарушениями функционирования всех систем организма и, прежде всего, ССС.

1.2.2. Общеобразовательное направление. Его содержание определяется программой и Федеральным государственным образовательным стандартом. На преподавание предмета выделяется до **408 часов** (на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах – по 2 часа). Ориентировочная норма физкультурно-спортивной активности студентов – 5-6 часов в неделю.

Учебная программа определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников, и предусматривают (как отмечалось ранее) формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации.

Программа состоит из **трех разделов**: теоретического, практического (методико-практического, учебно-тренировочного) и контрольного.

Теоретический раздел представлен в объеме не менее 26 часов. Большая часть из них приходится на 1 курс. Лекции рекомендуется излагать с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников факультетов.

Практический раздел реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях. На *методико-практические занятия* отводится около 36 часов. На них, как правило, изучаются:

1. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и их коррекция.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и. восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности и другие.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Проводятся *методико-практические* занятия и по другим темам.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрам физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными факторами.

Контрольный раздел

Контрольные занятия обеспечивают оперативную и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативно-текущий контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы, позволяет оценить степень их освоения раздела. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая 3 обязательных.

Условием допуска к итоговой аттестации является выполнение обязательных тестов не ниже отметки «удовлетворительно».

Зачет по физической культуре предусмотрен в каждом семестре, **экзамен** – после завершения всего курса физического воспитания.

1.2.3. Профессионально-прикладное направление

Профессионально-прикладная подготовка занимает большое место в вузовской системе физического воспитания. Профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре отражена во всех ее разделах, выполняя, таким образом, интегративную функцию. Включение специальных гуманитарных знаний обеспечивает возможность преодоления технократичности мышления будущего специалиста и помогает повысить общий культурный уровень будущего специалиста.

Профессионально-прикладное направление осуществляется с учетом особенностей профессий, по которым готовятся специалисты. Основные требования к профессионально-прикладной физической подготовке определяет кафедра физического воспитания совместно с ректоратом. Занятия по ППФП предусматривают воспитание морально-волевых и физических качеств, от которых зависит выполнение профессиональных обязанностей и производительность труда, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (перегреванию кислородному голоданию, укачиванию, физическим перегрузкам), обучение использованию средств физического воспитания в целях предупреждения профессиональных заболеваний.

1.2.4. Спортивное направление

Что касается последнего направления – спортивного, то оно представлено в вузе в основном в связи с тем, что студенческий возраст – это наиболее благоприятный возраст для спортивных достижений. Около 50 % национальных сборных – это студенты разных вузов. Углубленные занятия спортом позволяют успешно справляться с вузовской программой физического воспитания. Как правило, численный состав этого направления невелик, это костяк сборных команд вузов по различным видам спорта.

II. Общая организация и формы ФВ студенческой молодежи

Общее руководство ФВ в вузе осуществляет ректорат. Непосредственную работу проводит кафедра ФВ и спортивный клуб. По линии кафедры проводятся обязательные учебные занятия (4-2 часа в неделю в зависимости от курса обучения), индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации), факультативные занятия, самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. В качестве стратегического ориентира выступает объем занятий физическими упражнениями из расчета 5-6 часов в неделю. Такой объем занятий позволяет не только поддерживать, но и повышать уровень функциональных возможностей студентов, развивать жизненно важные двигательные способности.

Для проведения обязательных и факультативных занятий по ФВ всех студентов 1 курса в начале учебного года делят на три отделения: основное, спортивное и специальное. При распределении учитывают: состояние здоровья, уровень физического развития и физическую подготовленность, спортивную квалификацию и личное желание студентов.

Кафедра физического воспитания работает в тесном контакте со **спортивным клубом**. Совместно со спортивным клубом осуществляет организацию учебного процесса по предмету «Физическая культура», а также управление спортивно-массовой работой в вузе и развитие самостоятельного спортивно-массового движения студенческой молодежи в форме активного досуга. Являясь структурным подразделением вуза, кафедра помимо организации учебного процесса, реализует комплекс организационно-методических,

физкультурно-оздоровительных, научных, воспитательных, спортивных и профилактических мероприятий в вузе по следующим приоритетным направлениям:

- патриотическое воспитание и развитие общественно значимых черт личности студента;
- формирование научного мировоззрения студенческой молодежи;
- формирование спортивно-технического мастерства студентов, занимающихся на отделении спортивного совершенствования;
- организация научных исследований по решению прикладных задач физической культуры студентов;
- материально-техническое, финансовое, кадровое и информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- оказание оздоровительных услуг студентам на хозрасчетной основе.

Спортивный клуб вуза решает и свои специфические задачи. Являясь первичной общественной спортивной организацией, объединяющей на добровольном членстве студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, он руководит всей самостоятельной физкультурно-спортивной работой в вузе.

Деятельность спортивного клуба вуза предусматривает реализацию следующих мероприятий:

- внедрять различные современные формы физкультурно-спортивной работы в физическую культуру студентов;
- обеспечивать социальную поддержку и повышение уровня спортивно-технического мастерства спортсменов;
- участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятий вуза (спартакиад, спортивных праздников и соревнований);
- организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях;
- проводить работу по подготовке общественных физкультурных кадров;
- проводить агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту;
- организовывать физкультурно-массовую и спортивную работу с детьми сотрудников и преподавателей вуза.

Коммерциализация физической культуры оказала существенное влияние на правовые и экономические механизмы развития физкультурного образования студентов, связанное с расширением сферы деятельности спортивного клуба. Результатом социально-экономических перемен явилось создание межвузовских физкультурно-оздоровительных (МФОЦ) и физкультурно-спортивных центров (МФСЦ). Деятельность межвузовского физкультурно-спортивного центра значительно шире. Он является структурным подразделением нескольких вузов, объединенных по территориальному признаку, и включает наряду с кафедрами физического воспитания спортивные клубы этих вузов, их медико-профилактические и лечебные службы, инфраструктуру физической культуры, научно-исследовательскую лаборатория.

МФСЦ организует свою деятельность в соответствии с Законодательством Российской Федерации, положением и другими регламентирующими документами. Являясь юридическим лицом, МФСЦ активно занимается предпринимательской деятельностью в данной культурной сфере. Основными направлениями его деятельности являются:

- удовлетворение потребностей студентов, аспирантов и преподавателей в занятиях различными видами спорта, оздоровительными системами;
 - внедрение в практику двигательных режимов, способствующих профилактике заболеваемости и укреплению здоровья студентов;
 - целенаправленные мероприятия по развитию студенческого спорта;
- планирование, организация и проведение прикладных научно-исследовательских работ, направленных на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;

- организация учебно-методических семинаров по проблемам физической культуры;
- издательская и маркетинговая деятельность;
- организация межвузовских, всероссийских и международных студенческих спортивных соревнований;
- коммерческая деятельность по оказанию спортивно-оздоровительных услуг студентам и населению;
- финансирование оплаты работы преподавателей и тренеров, расходов на проведение соревнований;
- приобретение современного спортивного оборудования: тренажеров, технических средств обучения, автоматизированных систем педагогического контроля, спортивной экипировки.

Резервами повышения эффективности работы МФСЦ являются: расширение деятельности в сфере подготовки спортсменов высокого класса, организация всероссийских и международных студенческих соревнований, посредническая деятельность. С целью расширения источников финансирования целесообразна активизация работы по оказанию рекламных и оздоровительных услуг населению, издательской деятельности, организации выставок-продаж спортивного оборудования.

III. Определяющие черты методики и общего построения занятий в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования

В основное отделение зачисляются студенты практически здоровые, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Учебный процесс направлен: на всестороннее физическое развитие и на приобретение профессионально-прикладных, спортивно-технических навыков, интереса к занятиям физической культурой и спортом, на получение образования в объеме государственной программы. Содержание учебного процесса предусматривает сбалансированное педагогическое воздействие, направленное на совершенствование духовной, интеллектуальной и телесной сфер личности студента/

Содержание практических занятий в группах студентов подготовительной медицинской группы включает программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также элементы спортивной тренировки, но с определенными ограничениями по выполнению отдельных упражнений и нормативов.

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, а также ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм. Занятия в данной группе носят выраженную компенсаторную (профилактическую и реабилитационно-оздоровительную) специфику, связанную с повышением резистентности (увеличением психофизических резервов) к воздействию стресс-факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования формируются по видам спорта, куда зачисляются студенты основной медицинской группы, желающие углубленно заниматься избранным видом спортивной деятельности, культивируемым вузом. Учебный процесс на данном отделении направлен преимущественно на повышение спортивно-технического мастерства на основе всесторонней психофизической подготовки. Повышение эффективности работы отделения спортивного совершенствования связано с оптимизацией управления процессом функциональной адаптации (формированием специфических функциональных систем) организма с учетом всех факторов субъектной деятельности студентов.

Это предусматривает персонификацию программ спортивной тренировки путем непрерывной коррекции текущих целей, уточнения педагогических задач, используемых средств с учетом состояния и психосоматических особенностей студентов; информатизацию учебно-тренировочного процесса путем использования компьютерных технологий при осуществлении педагогического мониторинга; преодолением дискретности и экстенсивного характера учебно-тренировочного процесса путем повышения объема средств специализированной подготовки и соревновательной практики. Соответственно указанным направлениям уточняется содержание комплекса решаемых педагогических задач, обеспечивающих структурную целостность учебно-воспитательного процесса, усиление междисциплинарных связей и освоение достаточного, в пределах учебного курса, объема информации.

Внеучебные занятия в различных отделениях организуются и проводятся также в различных формах: во-первых, при выполнении физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (включая использование «малых форм» физической культуры); во-вторых, занятиях в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; в-третьих, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

IV. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время

В организации активного досуга студенческой молодежи используется широкий спектр различных внеучебных занятий физическими упражнениями, включая утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение учебного дня (проводимые в перерывах между учебными занятиями) и самостоятельные тренировочные занятия. Важное место в организации спортивно-массовой работы занимают факультетские и общеинститутские спартакиады, дни здоровья, массовые кроссы, физкультурные праздники, вечера и конкурсы, соревнования по массовым видам спорта, матчевые встречи с командами других вузов и т.д. Они способствуют формированию привычки к здоровому проведению досуга и воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, расширяя, таким образом, участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Далеко не последнее место в этой работе занимают физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в студенческом общежитии, где зачастую проживает от 30 до 60% общего количества студентов вуза. Во время летних и зимних каникул особое значение приобретает организация физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях и студенческих строительных отрядах. Содержание данной работы включает проведение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур, проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта; организацию спортивно-массовых мероприятий (спортивных праздников, вечеров и показательных выступлений спортсменов). Возможность комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, гигиенических и естественных факторов внешней среды) обеспечивают их высокий оздоровительный и закаливающий эффект.

В **заключение** следует отметить, что физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемым средством профессиональной подготовки кадров и развития физкультурного и спортивного движения в стране.

Лекции 11-12 (4 часа)

Тема: «Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся»

Лекция № 11

Тема: «Физическая культура в системе рациональной организации труда»

Полный текст лекции: 16 с. (кегель 14, ординарный интервал)

I. Физическая культура как непосредственный фактор повышения производительности труда

После завершения общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. Если в период обучения физическое воспитание являлось для всех обязательным, то в процессе трудовой деятельности занятия физической культурой становятся исключительно добровольным делом (за исключением некоторых форм производственной физической культуры).

Общее представление о научной организации труда (НОТ)

В энциклопедическом словаре НОТ трактуется как «процесс совершенствования организации труда на основе достижений науки, техники, физиологии и гигиены труда».

На каких научных достижениях базируется НОТ?

Решающую роль в оптимизации трудовой деятельности человека играют технические науки. Именно за счет достижения технической мысли осуществляются революционные преобразования в сфере производства. Прямое отношение к НОТ имеют экономические науки. Главная задача, которая стоит перед ними это поиск путей стимулирования трудовой активности человека. Важный вклад в рационализацию производственной деятельности человека вносят биологические и медицинские науки. Разработки в этой области используются для рационализации режимов труда и отдыха человека, профилактики профессиональных заболеваний.

Существенную роль в рационализации профессиональной деятельности человека играют общественные науки, оказывающие воздействие на формирование сознания человека, его отношение к труду, повышающие культурный уровень работника.

К НОТ относится множество научных дисциплин. Физическая культура занимает в этом ряду видное место.

Роль ФК в системе НОТ

Какие же эффекты наблюдаются от применения ФК в системе НОТ?

Во-первых, установлено, что у лиц занимающихся физическими упражнениями, спортом, при соответствующей мотивации труда, производительность примерно на 1-8 % выше, чем не у занимающихся. Особенно заметна эта разница при тяжелом физическом труде.

Второй очевидный эффект от применения физической культуры в системе производства связан со снижением заболеваемости трудящихся. Люди, включенные в орбиту физкультурно-спортивной деятельности, в 3-5 раз реже болеют простудными заболеваниями.

Третий наблюдаемый эффект от использования физических упражнений выражается в снижении производственного травматизма. Среди лиц, регулярно занимающихся ФКиС число случаев производственных травм примерно на 70 % ниже, чем среди рабочих, имеющих одинаковый производственный стаж, возраст, квалификацию, чем не занимающихся.

Четвертый эффект связан с поддержанием устойчивого уровня работоспособности у трудящихся в течение всего рабочего года. Это не всегда находит выражение в показателях производительности труда конкретного рабочего дня, но всегда – в совокупном годовом продукте.

И, наконец, еще один не менее значимый эффект – эффект профилактики профессиональных заболеваний и ускорения послерабочего восстановления.

Специалисты нашего профиля на предприятиях состоят в штате отдела НОТ. На методистов по ФК возлагается весьма ответственная задача: с одной стороны повышение производительности труда, а с другой – сохранение здоровья человека, продление его профессионального долголетия.

II. Научные основы применения факторов ФК в системе НОТ

Использование факторов ФК имеет под собой научное обоснование. Основу его составляет открытый в 19 веке И.М. Сеченовым «принцип активного отдыха», суть которого сводилась к следующему: «отдых в процессе трудовой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности». В дальнейшем это открытие усилием многих ученых переросло в теорию активного отдыха, получившую признание во всем мире.

В результате поисковой экспериментальной работы были определены условия, при которых активный отдых дает однозначно положительный результат. Было установлено, что для этого как минимум надо учитывать четыре группы факторов: 1) характер профессиональной деятельности человека, 2) особенности условий труда, 3) особенности контингента работающих, 4) место применения средств физической культуры (либо непосредственно в процессе труда, либо за его пределами).

Кратко остановимся на каждом из этих факторов.

1. Учет характера трудовой деятельности человека.

Ключевой вопрос – учет динамики профессиональной работоспособности человека. В типичном варианте она состоит из ряда сменяющих друг друга фаз. Выделяют период начального вработывания, период проявления устойчивой и высокой работоспособности, период первого снижения работоспособности, период повторного вработывания (после обеда), период относительно устойчивой работоспособности, период нарастающего снижения работоспособности и фазу конечного порыва (слайд). Форма этой кривой может быть разной. Но всегда можно при напряженной трудовой деятельности выделить в проявлении работоспособности три фазы: вработывания, стабилизации и снижения работоспособности.

В основе вработывания лежит открытый Ухтомским принцип «усвоения заданного ритма». По мере повторения рабочих действий происходит постепенная активизация нервно-регуляторных связей, образующих, так называемый, рабочий динамический стереотип (РДС), оживление рабочей доминанты. Продолжительность этой фазы колеблется в широком диапазоне – от 20 минут до 2 часов.

Вслед за вработыванием наступает фаза устойчивого состояния работоспособности. Её продолжительность зависит: 1) от интенсивности работы, 2) внешних условий труда, 3) общей организации рабочего процесса, 4) индивидуальной реакции организма на все эти условия, 5) от его энергетических ресурсов и ряда других факторов. Как правило, после 3-4 часов напряженной работы показатели работоспособности падают.

Что значит управлять динамикой работоспособности? Это ускорить период вработывания и по возможности уменьшить степень ее снижения. То есть кривую работоспособности по возможности довести до уровня прямой.

Кроме динамики производственной работоспособности приходится учитывать тяжесть труда. Чем более тяжел труд, тем меньшей должна быть нагрузка во время активного отдыха.

Рабочая поза – она тоже должна учитываться. Здесь все на контрасте. При рабочей позе стоя, активный отдых желательно организовывать в положении сидя и наоборот. При вынужденной неудобной позе активный отдых организуется в любой из естественных и удобных поз.

Учитывается также и режим рабочих физических нагрузок. При преобладании статики в работе в активный отдых должны включаться упражнения динамического характера.

2. Учет особенностей условий труда

При организации активного отдыха приходится учитывать санитарно-гигиенические условия труда (уровень шума, запыленность, загазованность, влажность, температурную среду и т.д.). Кроме того, существенное влияние на работоспособность оказывает регламентация труда (продолжительность рабочей смены: 8 часовой рабочий день, по 12 часов, по суткам; сменность работы, количество времени, выделяемое на перерывы). Эти факторы могут оказывать сильнейшее воздействие на функциональное состояние человека. На практике учет санитарно-гигиенических условий труда осуществляется главным образом при определении места проведения физкультурных мероприятий (в процессе труда или за его пределами).

3. Учет особенности контингента трудящихся

Учет особенностей контингента работающего на производстве, установление параметров физических нагрузок осуществляется на основе известных методических положений (постепенности, волнообразности, индивидуализации и др.). Принимается во внимание пол, возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности, степень сформированности потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

4. Место применения ФК в системе НОТ

Средства ФК используются в трех сферах НОТ: 1) непосредственно в процессе труда, 2) на производстве, но вне рамок труда и 3) вне производства, но в связи с его требованиями. Первые две сферы представляют собой, так называемую, производственную физическую культуру (ПФК). Третья область применения является связующим звеном между ПФК и другими компонентами ФК, функционирующими в обществе.

Отличительной особенностью применения форм ФК в процессе труда является то, что выбор средств и порядок их использования, определение дозы физических нагрузок целиком зависит от особенностей трудовой деятельности и динамики производственной работоспособности.

Применение средств и форм ФК на производстве вне рамок труда (в обеденный перерыв и ближайшее послерабочее время) направлено в основном на снятие кумулятивного эффекта утомления, профилактику профессиональных заболеваний, разностороннее физическое развитие человека. Особенно важную роль выполняет данная сфера применения факторов ФК в тех случаях, когда трудовая деятельность протекает в экстремальных условиях или отчасти неблагоприятных. Здесь нет столь жестких ограничений в выборе средств и параметров физических нагрузок, которые существуют в сфере применения ФК непосредственно в процессе труда. Но это не значит, что их вообще нет. Кроме общих правил нормирования нагрузок, здесь надо принимать в расчет и последствие рабочей нагрузки.

Аналогично можно говорить и об использовании средств ФК и вне рамок производства. Здесь арсенал используемых средств фактически не имеет ограничений. Но если иметь в виду интересы производства, то, как минимум необходимо гарантировать полноценное восстановление работоспособности к началу следующего рабочего дня.

III. Производственная физическая культура – специфическая часть физической культуры трудящихся

В России производственная физическая культура начала внедряться в 30-х годах. В феврале 1931 года Народный комиссариат труда СССР принял Постановление, в котором говорилось, что производственная физическая культура вводится на предприятиях для оздоровления труда, борьбы с профзаболеваниями и как мера повышения производительности труда.

Изначально долгое время ПФК развивалась главным образом в виде производственной гимнастики. В современном представлении ПФК – это система

целенаправленного использования форм и средств физической культуры, обусловленная особенностями влияния на человека характера, условий и организации труда. Она прямо связана с производственной деятельностью, но проводится как в режиме труда, так и во вне рабочее время.

Цель производственной физической культуры – способствовать укреплению здоровья и повышению производительности труда рабочих и служащих.

Как и любое направление в системе физического воспитания, ПФК решает как общеоздоровительные, так и специфические задачи. Основными специфическими задачами являются:

- 1) создание наиболее благоприятных условий для овладения профессией, для повышения и сохранения квалификации и профессиональной работоспособности трудящихся;
- 2) способствование более быстрому восстановлению работоспособности и снижению утомления, как в процессе труда, так и после работы;
- 3) содействие профилактике неблагоприятных влияний различных факторов труда и профессиональных заболеваний.

В соответствии с задачами выделяется четыре относительно самостоятельных вида ПФК:

- 1) производственная гимнастика, 2) послерабочее восстановление, 3) профилактика влияния неблагоприятных факторов труда, 4) профессионально-прикладная физическая подготовка. Каждый вид ПФК имеет свои формы занятий физическими упражнениями, но нередко в рамках одной формы (вида) можно решать и решаются одновременно многие задачи. Так, например, выполнение производственной гимнастики способствует не только оптимизации текущей работоспособности, но и профилактике профессиональных заболеваний.

Выбор содержания ПФК зависит от многих факторов. Учитывать приходится также технологию производства, санитарно-гигиенические особенности работы, специфику контингента трудящихся, традиции трудового коллектива, отдаленность предприятия от места проживания и некоторые другие факторы.

IV. Виды производственной физической культуры

4.1. Производственная гимнастика

Среди выделяемых видов ПФК первое место по распространению и охвату трудящихся занимает производственная гимнастика. С нее мы и начнем рассмотрение этого вопроса.

Ее основное назначение состоит в том, чтобы, с одной стороны, способствовать подготовке человека к выполнению профессиональной деятельности, а с другой – поддерживать высокий уровень работоспособности в течение рабочего дня, противодействовать развивающемуся в ходе работы утомлению.

Первой формой производственной гимнастики является *вводная гимнастика*. Она проводится с целью сокращения периода вработывания и настройки на предстоящий вид деятельности. В отдельных случаях период вработывания удастся сократить наполовину. Как правило, комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, выполняется в течение 5-7 мин до начала рабочего дня. Комплексы вводной гимнастики составляются с учетом характера предстоящей деятельности. На практике зачастую они носят в основе своей универсальный характер, отличие заключается лишь в подборе двух-трех специальных упражнений, которыми заканчивается комплекс вводной гимнастики.

Вторая форма производственной гимнастики – *физкультурная пауза*. Она проводится в основном для снижения утомления в процессе труда. В состав комплекса входит 5-7 упражнений, которые выполняются обычно в течение 5-7 мин. Время включения физкультурной паузы в режим рабочего дня зависит от вида деятельности и особенностей динамики профессиональной работоспособности. Если для людей, занятых тяжелым физическим трудом, физкультурную паузу можно проводить уже после

получающих полтора-два часа работы, то для людей умственного труда - не раньше чем через три часа. Подбор упражнений для физкультурной паузы целиком зависит от особенностей трудовой деятельности,

С учетом физической тяжести и умственной напряженности труда разработана классификация профессий применительно к производственной гимнастике. Все виды трудовой деятельности разделены на четыре группы. Для каждой из них разработаны примерные типовые схемы подбора физических упражнений, которые значительно облегчают составление конкретных комплексов физкультурных пауз.

Физкультурные минутки. Они относятся к малым формам активного отдыха в системе производственной гимнастики. Комплекс состоит из 2-3 упражнений, на выполнение которых затрачивается не более двух минут. Различают физкультминутки общего и локального характера. Физкультминутки локального воздействия направлены на отдых тех анализаторов или мышечных групп, в которых ощущается усталость.

Микропаузы – самая короткая форма активного отдыха (четвертая форма производственной гимнастики) длящаяся всего 20-30 сек. Их цель - ослабить утомление через снижение или повышение возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового или периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем.

4.2. Послерабочее восстановление

Второй вид ПФК – восстановление и реабилитация после работы. Эти занятия могут проводиться непосредственно в цехе, в специально оборудованных на предприятиях восстановительных центрах, комнатах психологической разгрузки, на спортивных сооружениях, находящихся на территории предприятия. В целях восстановления работоспособности могут использоваться различные средства физической культуры как самостоятельно, так и в комплексе с гигиеническими и физиотерапевтическими процедурами, в комплексе с психорегулирующей тренировкой. Выбор средств зависит от характера и степени утомления в процессе труда. Наиболее часто для восстановления используются гимнастические упражнения на расслабление и растягивание мышц, дыхательные упражнения, гидровосстановление (купание и плавание, души различного назначения, бани), массаж, гидромассаж.

Наибольшие возможности для послерабочего восстановления открываются в физкультурно-оздоровительных центрах предприятий. Для оборудования таких центров широко используются самые разнообразные технические средства (тренажеры, аппараты механотерапии, мелкий спортивный инвентарь). Видное место в оснащении центров занимает комплекс водно-температурных средств (бассейны, душевые установки, различного типа бани, термокамеры). Неотъемлемым компонентом оснащения центров являются средства психомышечной регуляции и пассивные средства воздействия, с помощью которых достигается состояние расслабления. Определенным образом оформляется интерьер комнат психологической разгрузки (декоративные предметы, растения, аквариумы и т.д.). К пассивным средствам восстановления также относятся аэроионизация воздуха, зеленые насаждения, панно, картины, витражи, уголки живой природы и др.

4.3. Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда

Третий вид производственной физической культуры – профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. В настоящее время насчитывается значительное количество факторов, способных вызвать профессиональные заболевания. К их числу следует отнести в первую очередь следующие: гиподинамия, монотонность труда, высокое нервно-эмоциональное напряжение, неравномерная загруженность мышц во время работы, однообразная рабочая поза, большие физические нагрузки, вибрация, давление, влажность, загрязненность воздуха, повышенная температура.

Накоплен опыт по использованию различных средств физической культуры для профилактики возникновения профессиональных заболеваний. Основной формой данного вида ПФК является профилактическая гимнастика. Она включает от 10 до 20 упражнений различного характера, направленных на ликвидацию неблагоприятных отклонений в организме человека, возникающих в связи с особенностями трудовой деятельности. Длительность выполнения комплексов составляет 10-25 мин. Поэтому профилактическая гимнастика проводится в основном во внерабочее время. Может она выполняться человеком и самостоятельно в домашних условиях.

4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Четвертый вид ПФК - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Она играет активную роль в поддержании высокой работоспособности и создании условий для достижения и длительного сохранения должного уровня профессионального мастерства. Благодаря развитию профессионально важных физических и психических качеств достигается надежность действий специалиста не только в обычных, но и экстремальных условиях.

Применение средств ППФП позволяет в 2-3 раза быстрее овладеть профессией. В целом ряде случаев без ППФП человек вообще не может овладеть профессией (летчика, горноспасателя, исследователя мирового океана). Есть множество профессий, где ППФП играет решающую роль в сохранении профессиональной квалификации (промышленный альпинизм, геологоразведка, пожарная охрана и т.д.). Методическую основу ППФП составляет моделирование содержания профессиональной деятельности человека. В настоящее время разработаны модели деятельности специалистов по многим направлениям и конкретным профессиям. В случаях отсутствия таковых они разрабатываются на местах.

Подводя общий итог лекции, следует отметить, что на сегодняшний день теория ПФК достаточно хорошо разработана. Основными проблемами являются: 1) проблема комплексного внедрения форм физической культуры в процесс производства и 2) проблема приобщения трудящихся к физкультурной деятельности в условиях трудовых коллективов.

Лекция № 12

Тема: «Физическая культура в быту основных контингентов трудящихся»

Полный текст лекции: 13 с. (кегель 14, ординарный интервал)

I. Общее представление о направленности средств и форм физической культуры в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления трудящихся

Рассмотрение данного вопроса логично начать с определения ключевых понятий темы: быт, расширенный отдых, восстановление.

"Быт" – "уклад повседневной жизни, внепроизводственная сфера, включающая как удовлетворение материальных потребностей людей, так и освоение духовных благ, культуры, общение, отдых, развлечения». Складывается и изменяется быт под влиянием многих факторов: материального производства, общественных отношений, уровня культуры, а также же географических условий, в которых живет человек. Все они в своей совокупности оказывают существенное воздействие на различные стороны жизни человека, на формирование его личности. Будучи частью образа жизни, быт в порядке обратной связи воздействует на развитие экономики, политики и культуры общества. В социологической литературе быт рассматривается как одна из важнейших сфер жизни,

непосредственно связанная с воспроизводством самого человека. Бытовая и производственная сферы жизни человека между собой теснейшим образом связаны.

Под "отдыхом" понимается состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. В словаре русского языка отдых означает перерыв в работе для восстановления физических и умственных сил. Отдых – составная часть жизнедеятельности человека. Под "расширенным отдыхом" в данном случае имеется в виду отдых в выходные дни, каникулярное и отпускное время.

В словаре русского языка «восстановление» определяется как «приведение чего-либо в прежнее состояние». Несмотря на смысловую близость понятий «отдых» и «восстановление» между ними есть различия.

Таким образом, уже анализ перечисленных понятий позволяет сориентироваться и определить целевую направленность применения средств ФК в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления трудящихся – обеспечение восстановления работоспособности после различного рода умственных и физических нагрузок.

II. Основные компоненты, виды и средства физической культуры, применяемые в быту, режиме расширенного отдыха и восстановления трудящихся

Какие же компоненты ФК специально ориентированы на решение этих задач? Их два: 1) фоновая физическая культура и 2) оздоровительно-реабилитационная.

Само название «фоновая физическая культура» указывает на целевое назначение данного структурного компонента ФК – формирование благоприятного функционального «фона» для основной жизнедеятельности человека.

Как известно, «фоновая физическая культура» представлена двумя основными видами: 1) гигиенической ФК и 2) рекреативной ФК.

К гигиенической физической культуре относятся физкультурные мероприятия, включенные в режим повседневного быта (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, прогулки, оздоровительный бег и др.).

Их основная задача заключается в том, чтобы способствовать оперативной оптимизации текущего функционального состояния организма.

К рекреативной ФК относятся физкультурные мероприятия, включенные в режим расширенного отдыха (выходные дни, отпускное время). Рекреацию как систему восстановления и поддержания работоспособности подразделяют на две части: активную и пассивную или по-другому – рекреацию с преимущественно психической и физической доминантой.

Рекреация с психической доминантой включает в себя такие мероприятия, как: посещение кинотеатров, театров, спортивных зрелищ, просмотр телепередач, чтение художественной литературы и т.п. В некоторых случаях рекреация с психической доминантой оказывается весьма эффективной.

Рекреация с двигательной доминантой (физическая рекреация) представлена в виде физкультурно-спортивных развлечений (главным образом игр), туристских походов (велосипедных, лыжных, пеших, на байдарках), зимней и летней рыбалки, охоты и других нестрого нормированных видов физкультурно-спортивной деятельности, включая физический труд.

Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим — полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации.

Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним

можно отнести: активный отдых, перемену вида и характера деятельности, формирование фигуры, регулирование веса, борьба против старения и сдерживание процессов инволюции.

В сфере физической рекреации используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физическими упражнениями и в группах старшего и пожилого возраста, в специальных медицинских группах в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Характерными признаками физической рекреации являются: 1) свободный выбор вида занятий, 2) получение удовольствия от самого процесса занятий, 3) направленность на удовлетворение потребностей в отдыхе, восстановлении сил, развлечении и совершенствовании человеческой личности в свободное от трудовой деятельности время. Этот комплекс признаков вполне отделяет рекреативную ФК от других видов ФК.

В зависимости от мотивов участия в рекреационной деятельности используемые формы ФК могут нести в себе в первую очередь либо момент развлечения, либо момент восстановления сил. Но и в первом случае направленность развлекательных мероприятий на восстановление должна сохраняться. Основная задача рекреативной ФК – обеспечение полноценного восстановления сил человека через удовлетворение эмоциональных потребностей, связанных с содержательным развлечением. Достигается этот эффект за счет сглаживания либо устранения суммарных следовых эффектов утомления.

Оздоровительно-реабилитационная ФК. Это специфический вид ФК, ориентированный на лечение заболеваний и восстановление функций организма после болезни, травм, переутомления. В систему здравоохранения он вошел в виде ЛФК. В быту оздоровительно-реабилитационная ФК используется главным образом в качестве средств профилактики профессиональных заболеваний. В настоящее время разработано большое количество комплексов профилактического назначения, которые с успехом могут использоваться в домашних условиях.

Средства физической культуры. Фоновая и оздоровительно-реабилитационная ФК – основные компоненты ФК, используемые в сфере бытовой ФК, в режиме расширенного отдыха и восстановления. Ограничений в выборе средств в рамках этих компонентов ФК, нет. Есть лишь ограничения в величине применяемых нагрузок. Помимо физических упражнений в целях оптимизации текущего функционального состояния широко применяются гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры) могут использоваться как самостоятельно и как сопутствующие факторы при выполнении физических упражнений. По степени воздействия на восстановление работоспособности человека оздоровительные силы природы зачастую оказываются более эффективными, чем применение физических упражнений. Тем более что в данном случае снимается вопрос о дозировании физических нагрузок, всегда являющийся актуальным при применении физических упражнений.

Огромную роль также играют и гигиенические факторы. Любой активный отдых будет малоэффективным, если, например, не соблюдать режим жизни. И.П. Павлов утверждал, что в организме нет ничего более властного, чем ритм, выражающийся в периодичности и ритмичности физиологических процессов. Благодаря этой ритмичности сохраняется длительная работоспособность отдельных органов и систем организма в целом. Сутки, по рекомендациям гигиенистов, целесообразно делить на три части: 8 часов работы, 8 часов активного отдыха и занятия самообслуживанием и 8 часов сна. Это идеальный вариант, к которому можно стремиться.

К числу важных гигиенических факторов следует отнести также питание, массаж, баню. Наибольший эффект восстановительные мероприятия дают при комплексном подходе, когда рационально используются все три указанные группы факторов.

III. Подходы к нормированию физкультурно-спортивной активности трудящихся в быту, в режиме расширенного отдыха и восстановления трудящихся

Оздоровительные комплексы физических упражнений, которые рекомендуются иногда всем без исключения, часто не приносят желательного эффекта, так как нагрузки, предлагаемые в них для многих людей, бывают либо недостаточны, либо – избыточны. В связи с этим возникает необходимость устанавливать индивидуальные дозы физической активности для каждого человека и дифференцированные двигательные режимы для различных контингентов трудящихся.

Поисковая работа в определении нормы нагрузки ведется с двух позиций: через выявление допустимой верхней границей двигательной активности и через определение допустимой нижней границы двигательной активности. Учитывая то, что отведённое на физическую культуру время должно быть оптимально сбалансировано в общем бюджете свободного времени, необходимого для всестороннего гармонического развития личности, небезразлично, сколько времени человек затрачивает на занятия физическими упражнениями. Принципиальное требование оптимизации занятий рекреационного типа – в пределах лимитированных затрат времени на физическую рекреацию добиться возможно большего положительного эффекта. В связи с этим возникает, так называемая, проблема поиска нормы двигательной активности.

Какие же критерии целесообразно избрать для оценки оптимальности физкультурных нагрузок в быту?

Основным критерием, исходя из целевого назначения использования средств и форм физической культуры в условиях повседневного быта, вероятно, можно считать результативность последующей производственной деятельности. Если трудовая деятельность после занятий протекает более эффективно, то есть, по крайней мере, одно из оснований утверждать, что выбранная доза нагрузки соответствует индивидуальным возможностям организма.

Однако улучшение показателей трудовой деятельности не исключает полностью возможности перенапряжения и ухудшения физиологических показателей. Поэтому не менее важным критерием оптимальности дозы физкультурной нагрузки являются показатели физического состояния организма. Основной признак оптимального приспособления организма к нагрузке состоит в поддержании постоянства, оптимального для данного вида труда, уровня основных показателей физиологических процессов: ЧСС, количества дыхательных движений, уровня артериального давления и т.д. Изменение физиологических показателей в сторону ухудшения может косвенно свидетельствовать о нерациональности двигательного режима.

Важную информацию об эффективности физкультурных мероприятий могут давать показатели субъективного характера: самочувствие, активность, настроение, желание трудиться, глубина сна и т.д.

Заключение. Внедрение физической культуры в быт народа является актуальной и сложной задачей. Её решение предполагает глубокое знание технологии работы, основанной на серьёзных исследованиях в этой области.

Лекция № 13

Тема: «Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста»

Полный текст лекции: 17 с. (кегель 14, ординарный интервал)

I. Социальные факторы, определяющие значение физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

Существуют различные подходы к периодизации взрослого населения. Все они носят в той или иной степени условный характер. Но в большинстве классификаций к пожилому возрасту относят людей после выхода на пенсию, женщин – соответственно с 56 лет и мужчин – с 61 года (приводится классификация взрослого населения).

Старение является закономерным, естественным процессом и поэтому предотвратить старость, заставить поток течь вспять невозможно. "Полноценная жизнь в старости" – этот девиз стал гуманистической основой ряда направлений деятельности ученых, медицинских работников в мировом масштабе.

Когда оперируют показателями средней продолжительности жизни человека, важно иметь в виду, что нет тождества между понятиями «средняя продолжительность жизни» и «скорость старения человека». Большинство исследователей отмечают, что возрастание средней продолжительности жизни в современном мире не является следствием замедления старения человека, поскольку при расчёте средней продолжительности жизни учитывается смертность не только в период старости и не только от старческих заболеваний, но и от случайных, главным образом инфекционных заболеваний, которые поражают организм в детстве.

Скорость же старения, по оценке специалистов, существенно не изменилась. Нет оснований полагать, что и здоровье современного 70-летнего человека лучше, чем его сверстника, жившего в прошлые века. Приводятся примеры необычайного долгожительства, зафиксированные документально. Делается вывод о том, что внешние факторы хотя и оказывают существенное влияние на скорость старения человека, но они не являются основной его причиной. Главным ограничителем продолжительности жизни подавляющее большинство специалистов считают видовую генетическую программу.

Вопрос соотношения социального и биологического имеет важное методологическое значение. Существует широко известная формула: генотип ассигнует, фенотип реализует. Иными словами, каждому, возможно, генетически запрограммировано определённое количество лет жизни. Однако использование этих ассигнований будет зависеть от того, как реализуются эти биологические возможности (от средовых факторов и образа жизни). Более того, биологические возможности организма нельзя рассматривать как неизменный фонд, недвижимый капитал, передаваемый нам по наследству. Они тренируемы, умножаемы, контролируемы в ходе жизни, и это зависит во многом от уклада жизни человека.

Важнейшая роль в этом отношении отводится факторам физической культуры и спорта. Многочисленные научные данные говорят о том, что посредством физических упражнений можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма, продлять трудовую активность человека на долгие годы. В этом собственно и состоит социальная значимость направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Реальная ценность занятий физическими упражнениями для людей пожилого и старшего возраста заключается в том, чтобы продлить и сохранить высокую работоспособность, бодрое и жизнерадостное мироощущение на протяжении всей жизни.

II. Старение и задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста, проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры

Регрессивные изменения в организме происходят постепенно и у разных лиц признаки старения обнаруживаются в различные сроки. Как правило, изменения

инволюционного характера начинают выявляться после 40 лет. Ещё отчётливее эти изменения наблюдаются после 60 лет. Однако глубина инволюционных изменений не находится в прямой связи с паспортным возрастом. Есть немало людей пожилого и старшего возраста, которые обладают такой же работоспособностью, как и люди значительно моложе их.

В связи с этим различают естественное (физиологическое) и преждевременное (патологическое) старение. Под естественным старением понимается постепенно развивающиеся, закономерно наступающие возрастные изменения, которые ограничивают возможности широкой адаптации организма к окружающей среде. Под преждевременным старением понимают любое частичное или общее ускорение процесса возрастных изменений в сравнении с их средней степенью в данной возрастной группе.

Далее – рассматриваются изменения, происходящие в основных системах жизнеобеспечения: ЦНС, ССС, дыхательной системе, а также на изменениях, которые происходят в костно-суставном аппарате, двигательных возможностях человека, поскольку именно от их состояния зависит методика проведения занятий физическими упражнениями.

Чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми формами движений. Однако научные и практические данные свидетельствуют о том, что процессом инволюционных изменений можно управлять. Физическая культура относится к числу важнейших факторов противодействия преждевременному увяданию организма. Научные исследования, наблюдения показывают, что при прочих равных условиях уровень работоспособности, двигательной подготовленности определяется систематичностью текущих занятий физическими упражнениями и рациональностью использования факторов физической культуры. Приводятся данные, иллюстрирующие человеческие возможности на примере Всемирных игр ветеранов.

Старение это не просто увядание отдельных функций организма, а качественно новое его состояние, когда формируются новые приспособительные механизмы, охраняющие от глубоких патологических изменений жизненно важные органы и системы. К числу важнейших задач

физкультурной деятельности для лиц данного возраста следует отнести:

- 1) содействие творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения;
- 2) противодействие регрессу жизненно важных двигательных умений и навыков, их восстановление в случае утраты;
- 3) пополнение и углубление знаний, нужных для самостоятельного применения средств физической культуры.

III. Содержание и организационно-методические основы занятий с людьми пожилого и старшего возраста

Содержание, формы и методические особенности проведения занятий с людьми пожилого и старшего возраста определяются главным образом биологическими закономерностями старения, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности занимающихся.

Основными средствами воздействия на организм служат физические упражнения. Предпочтение в этот период отдается тем упражнениям, которые относительно легко дозируются, имеют прикладное значение, дают большой оздоровительный эффект и могут быть широко использованы в быту. К числу основных средств физической культуры относят гимнастику, ходьбу, бег прогулки на лыжах, езду на велосипеде, городки, теннис, бадминтон, плавание, туризм. При старении следует постепенно сокращать лишь объём и

интенсивность упражнений, но не их разнообразие. Раскрываются особенности использования данных средств.

В качестве одного из действенных факторов сохранения здоровья служит физический труд. Характер его может быть различным (огородничество, садоводство, пилка и рубка дров, полевые работы и т.д.). Однако следует иметь в виду, что двигательные действия в труде определяются характером выполняемой работы, поэтому не всегда могут быть благоприятны для функций отдельных органов и систем. В связи с этим как бы широко не использовался труд, он не отменяет необходимости физических упражнений.

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрасти, поскольку с уходом на пенсию существенно увеличивается свободное время.

Физическое воспитание на этом этапе приобретает преимущественно самодеятельные формы. С теми, кто нуждается в лечении средствами физической культуры, проводятся занятия в физкультурных диспансерах, санаториях и профилакториях. Для занимающихся создаются методические и врачебные консультативные пункты. Групповые занятия, как правило, организовываются на спортивных базах, по месту жительства, в парках культуры и отдыха, в коллективах физической культуры. Наиболее распространённой формой организации занятий с людьми пожилого возраста – являются группы «Здоровья». Если занятия с людьми данного возраста начинаются после длительного перерыва, то I период занятий (3-6 месяцев) должен носить втягивающий характер с продолжительностью отдельного занятия до 40 минут. Начинать целесообразно с упражнений, адаптация к которым сохранилась в большей степени. Вследствие замедленного вхождения в работу и более длительного восстановления функций подготовительные и заключительные части занятий удлиняются и могут составлять в общей сложности 30-40 % от общего времени занятий.

Особенности изменений, происходящие в организме людей пожилого возраста, требуют строгого соблюдения таких методических принципов как: принцип систематичности, постепенности повышения требований, доступности при обязательном индивидуальном подходе к каждому из занимающихся. Подбирая упражнения, учитывают особенности изменений, происходящих в той или иной системе организма, степень её совершенства а, необходимость расширения диапазона приспособительных возможностей организма.

Главная особенность педагогического контроля состоит в том, что люди этого возраста либо переоценивают свои возможности, либо наоборот, бояться нагрузок, но чаще переоценивают и особенно те, кто ранее занимался спортом. Повышение эмоционального состояния ослабляет субъективные ощущения утомления. Поэтому на первых этапах занятий рекомендуется избегать чрезмерного повышения эмоций, чтобы не спровоцировать перенапряжение. Проверка допустимости применяемых нагрузок особо большое значение имеет при групповых занятиях. Предлагаемые средние нагрузки для отдельных лиц могут превышать допустимые нормы. Одним из наиболее простых и достаточно объективных методов контроля за дозой нагрузки является определение ЧСС. Нормировать нагрузку помогают и сами занимающиеся, руководствуясь самочувствием. Те, кто считает, что выполненная физическая нагрузка для них уже достаточна, прекращают занятия без специального указания методиста. Наблюдения показывают, что в этом случае повышается эффект занятий, быстро воспитывается сознательное к ним отношение.

И еще об одной важной особенности. Людей пожилого и старшего возраста не разрешается допускать к занятиям физическими упражнениями без предварительного врачебного осмотра и заключения врача. Медицинское обследование проводится через каждые 3 месяца, а в необходимых случаях и чаще. После врачебного осмотра, как

правило, проводятся специальные беседы о тех сдвигах, которые произошли в организме в результате занятий. Сохраняет свое значение и проверка сдвигов физической подготовленности данного контингента при помощи контрольных упражнений (3-4 раза в год). Контрольные упражнения подбираются так, чтобы можно было достаточно разносторонне оценить физическую подготовленность.

Заключение. При помощи средств физической культуры можно значительно удлинить срок активной жизни человека. Особенности методики физического воспитания определяются главным образом глубиной инволюционных изменений и уровнем физической подготовленности занимающихся. Весь известный арсенал средств физической культуры с успехом можно применять и людям пожилого и старшего возраста, лимитируется, главным образом, интенсивность занятий физическими упражнениями. При определении дозы нагрузки следует ориентироваться, прежде всего, на состояние сердечно-сосудистой системы.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

**Электронный образовательный ресурс
Лекции**

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
3 семестр (Прянишникова О.А.)		
1	Значение предмета и отправные понятия теории физической культуры; методологические предпосылки и методы исследования в теории физической культуры.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
7	Основы обучения двигательным действиям.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
9	Воспитание собственно силовых и скоростных способностей.	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
4 семестр (Копаев В.П.)		
3	Методика построения и проведения уроков физической культуры	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
4-5	Система планирования физического воспитания в школе	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию
7-8	Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения	Архив с файлами содержащий текстовый файл (конспект лекции) и презентацию

Конспекты лекций представлены в приложении 3

Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

**Практические занятия
Прянишникова О.А., 3 семестр**

ТЕМА: Основы обучения двигательным действиям.

Теоретический материал.

Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности его формирования

Одной из основных образовательных задач физического воспитания является обучение движениям. В результате обучения формируются умения и навыки владения различными движениями, а также умения осуществлять двигательную деятельность.

Обучая двигательным действиям, решают следующие задачи:

Научить управлять относительно простым движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создавая тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности.

Обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения или как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей.

Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки. Необходимые в повседневной жизни, в трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

Способность человека приобретать знания, умения и навыки называют обучаемостью. Каждый человек обладает разной степенью обучаемости: один быстрее осваивает изучаемое двигательное действие, другой — медленнее. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами:

6. Сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз, сложностью его ритмической структуры действия);
7. Двигательной одаренностью индивида;
8. Накопленным двигательным опытом;
9. Половозрастными показателями;
10. Эффективностью применяемых методов обучения и активностью самих занимающихся.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

- минимума основных знаний о технике действия;
- наличия двигательного опыта;
- достаточного уровня физической подготовленности;
- при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Двигательное умение - такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной.

3. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. Например, в спортивной тренировке техника избранного вида спорта.
4. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. Управление движениями происходит неавтоматизированно.
2. Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
3. Невысокая быстрота выполнения действия.
4. Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
5. Относительная расчлененность движений.
6. Нестабильность действия.
7. Непрочное запоминание действия.
8. В процессе дальнейшего овладения двигательным действием умение превращается в навык.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык.

Двигательный навык — это степень владения двигательным действием, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и длительно сохраняющейся надежностью его исполнения. Основными чертами двигательного

навыка являются: автоматизированность, слитность движения, а также надежность его исполнения.

- 4) автоматизированное управление движениями – определяющая особенность двигательного навыка. Автоматизация движений существенно помогает выполнению двигательного действия. Автоматизированность движений освобождает сознание от необходимости управления каждым из них при управлении действиями, что играет большую роль в соревновательной деятельности.
- 5) слитность движения на стадии двигательного навыка обуславливает легкость, плавность и экономичность двигательного действия.
- 6) надежность двигательного действия при навыке характеризуется способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: например, при необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических способностей (устомление), пониженном эмоциональном состоянии, неблагоприятных внешних условиях. Надежность действия связана с его вариативностью, т.е. двигательные действия должны приспосабливаться к любым условиям выполнения.

2. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения

Готовность занимающихся к обучению какого-либо действия характеризуется в основном 3-мя компонентами:

1. Степенью развития физических качеств;
2. Двигательным опытом (хорошая координация движений для усвоения нового упражнения);
3. Психическими факторами.

Большую роль в обеспечении готовности к обучению двигательным действиям будет играть воспитание физических качеств путем обще-подготовительных и избирательно направленных упражнений, также подбор подводящих и вспомогательных упражнений, облегчающих овладение более сложными навыками.

При обучении упражнению сложной структуры скорость обучения зависит от двигательного опыта учеников. Чем шире и разнообразнее этот опыт, тем больше предпосылок для успешного освоения нового действия на основе переноса ранее приобретенных умений и навыков.

Психологическая подготовка к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Для процесса обучения движениям характерны три этапа (табл.1), различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

- 1 ЭТАП - начальное разучивание двигательного действия;
- 2 ЭТАП - характеризуется углубленным разучиванием;
- 3 ЭТАП - результирующая отработка действия.

При массовом начальном обучении плаванию, ходьбе на лыжах может иметь место только первый и частично второй этапы обучения; третий проходит стихийно при самостоятельной практике прошедших обучение.

Когда новое техническое действие настолько просто, может быть сокращен первый этап обучения, так как двигательные действия в грубых чертах получаются при первых попытках исполнения.

3. Особенности этапов обучения

Этап начального разучивания

Цель этапа – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его в «грубой» форме.

Задачи этапа:

1. Создать образное представление о двигательном действии и дать установку на овладение им.

2. Обучить частям (фазам или элементам) техники действия не освоенным ранее.
3. Сформировать общий ритм двигательного действия.
4. Устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Вначале создается общее представление об изучаемом движении с помощью методов использования слова, а также методов натуральной демонстрации и практического опробования. Первые попытки выполнения действия (в целом или по частям) имеют важное дидактическое значение даже в тех случаях, когда они не удаются. Они помогают реально оценить обучаемому свои возможности, а преподавателям дают информацию, позволяющую уточнить предстоящий объем работы и наметить дальнейшие ее пути. Ведущим методом начального обучения сложным двигательным действиям будет метод расчлененно-конструктивного упражнения (если нельзя расчленять без искажения метод целостного упражнения).

По мере овладения частями действия они последовательно сводятся в общую структуру, и ведущим методом становится метод целостного упражнения. Расчленение упражнения в процессе начального разучивания дидактически оправдано, так как оно облегчает изучение движения, позволяет избежать закрепления существенных двигательных ошибок, возникающих в первых попытках выполнения, уменьшает затраты физических сил.

На этом этапе возникают грубые искажения (ошибки) и успех обучения во многом зависит от того насколько правильно определены причины ошибок и пути их предупреждения и устранения.

Причинами возникновения ошибок являются:

1. Недостаточная физическая подготовка;
2. Боязнь (эмоции страха);
3. Недостаточное понимание двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия;
6. Утомление;
7. Отрицательный перенос навыков.

При возникновении ошибок нужно в первую очередь устранить причины, породившие их.

При контроле за выполнением движения надо обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного акта. Сразу после выполнения задачи важно дать его оценку и указания для исправления недостатков при следующей попытке.

Число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающего улучшить движения при каждой попытке. Если повторное исполнение делается со стереотипными ошибками или ухудшением качества движений делают перерыв для отдыха и осмысливания действия. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания не только по восстановлению физических сил, но и соответствующей психической настройкой. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Интервалы отдыха между занятиями при обучении новому двигательному действию должны быть короткими во избежание угасания еще не стойких новых условных рефлексив; на этапе разучивания лучше возвращаться чаще к двигательному действию, но в каждом занятии выполнять его с небольшим объемом.

Этап углубленного разучивания

Цель обучения на этапе – овладение в совершенстве техникой упражнения, детализированное освоение ее.

Задачи обучения:

1. Добиться углубленного понимания закономерностей движения изучаемого действия.
2. Уточнить технику действия по всем ее характеристикам.
3. Совершенствовать ритм действия, достижение слитности выполнения движения.
4. Создание предпосылок вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык.

Уточнение техники происходит в процессе многократного выполнения действия или его частей, направленным изменением или уточнением движения. Те фазы, которые правильно выполняются, постепенно автоматизируются. По мере совершенствования упражнения число автоматизированных компонентов движения увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной обработкой деталей техники. Расчленение используется как вспомогательный метод, когда нужно исправить фазу или элемент упражнения. По мере полного овладения техникой движения полезно выполнять его в усложненных вариантах.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания особенно характерно для спортивных игр и единоборств. Обучая двигательным действиям расчлененным методом на максимальное проявление физических качеств, целесообразно стимулировать полную мобилизацию двигательных возможностей, только без искажения техники исполнения. На данном этапе обучения широко используются методы слова /сообщение о деталях механизма, анализа, выявление ошибок, обсуждение, разбор/. Возрастает роль «идеомоторного» упражнения. Широко используются аналитические методы демонстрации /наглядные пособия, кинограммы и др./. Не теряют своего значения методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений.

Возрастает на этом этапе роль самоконтроля за движениями занимающихся. По мере автоматизации движения, увеличивается число его повторения, однако без эффекта утомления. Если возникают ошибки и не удается исправить ошибочные движения, делают длительный перерыв для «угасания» рефлексных связей, затем совершенствуют правильное движение.

Этап результирующей обработки действия

Цель – упрочнение двигательного навыка, обеспечение его успешного применения в двигательной деятельности.

Задачи этапа:

1. Закрепить навыки освоенной техники.
2. Расширить диапазон вариативности техники двигательного действия, выполнение его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств.
3. Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с уровнем развития индивидуальных способностей.
4. Обеспечить перестройку техники действия в соответствии с растущими физическими качествами.

Уточненная на этапе углубленного обучения в значительной части автоматизированная система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (утомление, изменение внешних условий). Предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка и, вместе с тем, увеличить его подвижность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

В зависимости от характера двигательного действия мы можем закреплять относительно самостоятельную фазу стандартного упражнения (гимнастика) или закреплять навык одновременно увеличивая его варианты (спортивные, единоборства), либо перестраивать частично технику в связи с развитием физических качеств (прыжки, метания). В зависимости от сказанного применяются и методы: стандартного повторного упражнения, повторно-переменного упражнения, где постепенно изменяются условия действия. Закрепление навыка происходит с дальнейшим совершенствованием деталей техники в процессе целостного упражнения. Для уточнения движений используются методы (ориентирование, лидирование, срочной информации). Когда сформирован несовершенный навык (с ошибками), чаще в результате неквалифицированного обучения, или освоенные формы не соответствуют возросшим функциональным возможностям организма, возникает необходимость перестройки движений. В первом случае нужно разрушить старый навык и сформировать новый, в какой-то мере похожий на старый, что усугубляет сложность задачи и требует значительного времени. Здесь применяется и угасание старого навыка и целая серия подводящих упражнений для овладения правильным навыком. Идет долгая борьба нового и старого навыка, и при квалифицированном обучении побеждает новый навык.

Во втором случае происходит частичная перестройка техники по мере текущего повышения физической подготовленности. Здесь нет коренной ломки навыка, однако имеются трудности по преодолению отрицательного переноса привычных координаций.

На этом этапе дается целостная оценка всех качественных особенностей действия в условиях его применения.

Оцениваются следующие показатели:

1. Степень автоматизированности движения;
2. Устойчивость навыка к утомлению;
3. Устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам
4. Вариативность действия /в различных условиях/;
5. Эффективность техники действия.

Здесь имеются критерии прямой и косвенной оценки:

1 – По заданному внешнему результату (соревновательной деятельности): точные броски, удары, уколы и т.п.

2 – По биомеханической рациональности (с учетом строения тела, индивидуальных способностей).

3 – По соответствию техники физическим возможностям спортсмена.

На основании исследований в спорте выявлены различные возможности оценивать эффективность и экономичность техники спортивных действий.

Ход занятия. Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной образовательной задачи из избранного вида спорта. Схема конспекта занятия представлена ниже.

Конспект тренировочного занятия

№ __ для группы __ года обучения

Задачи

I. Образовательные: _____

Тип урока: _____

Место проведения: _____

Оборудование, инвентарь: _____

Технические средства обучения: _____

Список использованной литературы: _____

Часть	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания,	Интегративные моменты и
-------	----------------	----------	-----------	---------------------------------------	-------------------------

урока		(материал)		организации	информационные ссылки
-------	--	------------	--	-------------	--------------------------

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое двигательное умение и характерные черты двигательного умения.
2. Что такое двигательный навык и характерные черты двигательного навыка.
3. Предпосылки к обучению двигательным действиям.
4. Этап начального разучивания двигательного действия.
 - А) Цель.
 - Б) Задачи.
 - В) Регламентация нагрузки.
 - Г) Ошибки.
5. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
 - А) Цель.
 - Б) Задачи.
 - В) Регламентация нагрузки.
 - Г) Ошибки.
6. Этап результирующей отработки двигательного действия.
 - А) Цель.
 - Б) Задачи.
 - В) Регламентация нагрузки.
 - Г) Ошибки.

Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

2. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 183 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

3. Сираковская, Я.В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселев. – Малаховка : МГАФК, 2017. – 298 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

4. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта [Электронный ресурс] // СПС «Консультант Плюс». – Электрон. поисковая прогр. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).
2. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, 2002-. - URL: <http://www.olympic.ru> (дата обращения 01.09.2021).

ТЕМА: «Воспитание двигательно-координационных и некоторых, непосредственно связанных с ними способностей»

Теоретический материал.

1. Двигательно-координационные способности, как основа ловкости

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Термин развитие характеризует, естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современных условиях увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества связывают с понятием ловкости – способность человека, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Уровень развития ловкости определяется: мышечной чувствительностью и пластичностью корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности – способность быстро, точно, целесообразно, экономно, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на 3 группы:

1. Способность, точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способность поддерживать статическое и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. Способности человека к точному анализу движений.
2. Деятельности анализаторов и особенно двигательного.
3. Сложности двигательного задания.
4. Уровня развития других физических способностей (скоростные, гибкость, динамическая сила).
5. Смелости и решительности.
6. Возраста.
7. Общей подготовленности занимающихся.

Задачи развития координационных способностей:

При воспитании координационных способностей решаются 2 группы задач:

1. Разностороннее развитие.
2. Специально направленное развитие.

Первая группа задач решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Школьной программой предусмотрено обучение широкому фонду новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических упражнениях, гимнастических упражнениях, подвижных спортивных играх.

Дальнейшее и специальное развитие координационных способностей идет в процессе спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. В некоторых видах спорта, предметом состязаний является сама техника движений (гимнастика, фигурное катание), здесь первостепенное значение имеют способности образовывать новые усложняющиеся формы движений, дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела.

В спортивных играх и единоборствах требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Воспитаний

координационных способностей имеет строго специализированный характер в профессионально-прикладной физической подготовке.

Средства воспитания координационных способностей:

1. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, упражнения содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, изменения веса снарядов, высоты снарядов, комбинируя двигательные навыки.
2. Наиболее широкую и доступную группу средств составляют обще-подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц (с мячом, с палками).
3. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции. Упражнения по выработке чувства времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это, координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Упражнения на развитие координационных способностей эффективны до тех пор, пока они не выполняются автоматически.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, т.к. они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход используется в базовом физическом воспитании.
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот подход находит большое применение в базовом физическом воспитании и в игровых видах спорта и единоборствах.
3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Этот методический подход используется в спортивной гимнастике, в спорт играх и в профессионально-прикладной физической подготовке.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Изменяя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

1. Вариативного упражнения.
2. Игровой.
3. Соревновательный.

При разучивании новых сложных движений применяется стандартно-повторный метод, т.к. овладеть таким движением можно только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения подразделяется на два под метода:

- 3) со строгой,
- 4) нестрогой регламентацией вариативности действий.

Изменение внешних условий:

1. Введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей (игра с увеличенным количеством мячей; упражнения с обусловленной реакцией, на внезапно подаваемые звуковые или световые сигналы),

2. Изменение пространственных границ, в которых выполняется действие (уменьшение размеров площадки, толкание ядра из уменьшенного круга),

3. Использование различного оборудования и естественных условий (использование оборудования разного качества, чередование нагрузок на открытом воздухе и в помещении).

Особенности регулирования нагрузок и отдыха.

Совершенствование упражнений, направленных на координацию движений, выполняются до появления утомления. Интервалы отдыха между занятиями устанавливают из такого расчета, чтобы уменьшить кумуляцию утомления и обеспечить восстановление оперативной работоспособности, позволяющей решать координационно-трудные задачи.

Конкретные параметры нагрузок и отдыха зависят от координационной сложности упражнения, степени сформированности их техники, силовых, скоростных и других характеристик.

2. Воспитание способности поддерживать равновесие

Равновесие, как компонент координационных способностей – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.

Сохранение равновесия, как в статике, так и в динамике – одно важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой (у строителей, монтажников, моряков, в фигурном катании, гимнастике, горнолыжном, парашютном спорте).

Недостаточное развитие статокINETической устойчивости препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей.

При сохранении позы, тело человека не остается абсолютно неподвижным, оно колеблется. Чем совершеннее функция равновесия у человека, тем быстрее он восстанавливает позу тела. По мере улучшения равновесия происходит уменьшение амплитуды колебаний тела и увеличивается их частота.

Эффективными методами тренировки являются:

1. Активный метод. Занимающийся многократно выполняет специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (наклоны, повороты, круговые движения).

2. Пассивный метод. Применение специальных приспособлений (качели, центрифуги).

3. Комбинированный.

Методические приемы при воспитании способности поддерживать равновесие:

1. Удлинение времени сохранения неустойчивой позы (ласточка, в стойке на руках).
2. Временное исключение или ограничение зрительного контроля (статические упражнения, упражнения на бревне с повязкой на глазах).
3. Уменьшение площади опоры.
4. Увеличение высоты опорной поверхности или расстояние от центра тяжести тела до опоры (выполнение упражнения на бревне и брусьях с увеличенной высотой).
5. Введение неустойчивой опоры (качающееся бревно).
6. Введение сбивающего противодействия партнера (приемы единоборства с сохранением устойчивой позы).
7. Использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях (бег, езда на велосипеде по пересеченной местности, в затрудняющих погодных условиях).

3. Пути воспитания способностей к рациональному мышечному расслаблению

Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, одна из задач в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств. Любое движение — это сочетание возбуждения и расслабления в мышцах. Напряжение мышц, которые должны быть расслаблены, ведет к скованности движений.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц антагонистов уменьшает величину внешне проявленной силы. В упражнениях на выносливость оно приводит к излишней трате сил, и вызывает утомление. В скоростных движениях снижается максимальная скорость.

Мышечная напряженность проявляется в 3 формах:

1. Повышено напряжение в мышцах в условиях покоя (тоническая напряженность).
2. Недостаточна скорость расслабления, при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабляться (скоростная напряженность).
3. В фазе расслабления мышца остается возбужденной, вследствие не совершенной двигательной координации (координационная напряженность).

Борьба с тонической напряженностью. Применяются упражнения на расслабление, свободные движения конечностями и туловищем (потряхивание, свободные махи). Их применяют в интервалах отдыха. Применяются упражнения на растягивание, плавание, массаж.

Борьба со скоростной напряженностью. Повышается скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Эта скорость меньше, чем скорость перехода от расслабления к возбуждению. При увеличении частоты движений наступает момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Мышцы антагонисты одновременно напряжены, это снижает частоту и скорость движений. Средства: прыжки, метания, ловля и броски набивных мячей, рывок и толчок штанги.

Борьба с координационной напряженностью.

Используемые приемы:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения легко, свободно. Научиться расслаблять мышцы можно, если к этому сознательно стремиться.
2. Специальные упражнения на расслабление. Их назначение сформировать чувство расслабленного состояния мышц и научить произвольно, расслаблять мышцы.
3. Во время выполнения упражнения петь, улыбаться, разговаривать, закрыть на мгновение глаза. Перед выполнением упражнения надо напрячь мышцы всего тела, потом резко расслабиться.

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления. Идеомоторные упражнения, аутогенная, психорегулирующая тренировка, спокойное плавание, сауна, массаж.

5. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений

Точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам, хорошо тренируема. В каждом виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Выбатываются специализированные восприятия у боксеров — «чувство дистанции», у бегунов, лыжников — «чувство времени», у игроков — «чувство мяча».

Способность к точному выполнению движений развивается с помощью:

1. Общеподготовительных упражнений с увеличением их координационной сложности (точность воспроизведения движений рук, ног, при выполнении общеразвивающих упражнений; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка, метания).

2. Специальные упражнения. Используется метод многократного выполнения упражнений с последующим изменением точности по времени, пространству, мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой.

Для воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений используются:

1. «Метод контрастного задания». Чередование упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру (броски мяча в корзину с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его).

2. «Сближаемые задания» - необходимо тонкое дифференцирование (прыжки в длину на 170 см, 140 см; принятие руками положение угла 90, 75 градусов).

Совершенствование пространственной точности движений (в гимнастике, фигурном катании, прыжки в воду). Осуществляется по таким методическим направлениям:

1. Совершенствование точности воспроизведения заданных параметров движений. Применяются задания точно и стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела.

2. Совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров (увеличить амплитуду маха на определенное количество градусов).

Показатели уровня развития координационных способностей:

1. Время, затрачиваемое на освоение нового движения.
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.
3. Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (задания – тесты, упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами).
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
5. Сохранение устойчивости при нарушении равновесия.
6. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (количество попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе).

Ход занятия. Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной задачи физического развития (воспитание одной из двигательных-координационных способностей) из избранного вида спорта. Схема конспекта занятия представлена ниже.

Конспект тренировочного занятия

№ __ для группы __ года обучения

Задачи

I. Физического развития _____

Тип урока:

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Технические средства обучения:

Список использованной литературы: _____

Часть урока	Частные задачи	Средства (материал)	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации	Интегративные моменты и информационные ссылки
-------------	----------------	---------------------	-----------	---	---

Вопросы для самоконтроля:

1. Двигательно-координационные способности как основа ловкости.
2. Методика воспитания ловкости.
3. Пути воспитания способности поддерживать равновесие.
4. Пути воспитания способности выполнять движение без лишней мышечной напряженности.
5. Пути воспитания способности дозировать пространственные параметры движения.
6. Пути воспитания способности дозировать временные параметры движения.
7. Пути воспитания способности дозировать силовые параметры движения.

Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

2. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. – Санкт-Петербург: НГУ им. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

3. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 183 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 01.09.2021).

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 01.09.2021).

Тема: «Воспитание собственно силовых и скоростных способностей».**Теоретический материал.**

Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их проявления

Под силовыми способностями понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности необходимы во всех видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях.

Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность.

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы. Среди них выделяют:

1. Собственно мышечные факторы к ним относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

2. Центральные факторы. Силовые способности зависят от интенсивности (частоты) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их

сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

3. Личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

4. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

Силовые способности человека разделяются: на собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями (удержание штанги, вставание со штангой).

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движения (л/а прыжки, метания, спринт).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в избранном виде спорта (гребля, борьба и т.д.).

Следует различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная величина, проявляемая в каком-либо движении, независимая от собственного веса, может характеризоваться показателями динамометра, предельным весом поднятой штанги. Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг собственного веса (отношение абсолютной силы к собственному весу). Для сравнения силы людей различного веса пользуются относительной силой. С повышением веса абсолютная сила увеличивается, а относительная падает. Поэтому в видах спорта, предъявляющих очень высокие требования к максимальной силе, доминируют спортсмены с выраженным большим весом тела (толкание ядра, метание молота – где необходимо справляться со значительными добавочными сопротивлениями).

В большинстве видов спорта человеку приходится перемещать собственное тело в пространстве, и определяющее значение приобретает относительная сила. Например, гимнаст может выполнить упор руки в стороны «крест» на кольцах лишь в том случае, если его относительная сила больше, чем 1.

Количественные и качественные показатели силовых способностей зависят от существенных факторов, характеризующих силовые способности.

Средства и методы воспитания силовых способностей

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. Силовые упражнения подразделяются на две группы.

Основные средства

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанга, гантели, гири, набивные мячи и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание, отжимания);

— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

Методы воспитания силовых способностей

Метод экстенсивного воздействия. При воспитании силовых способностей этим методом величина отягощений должна быть в пределах 50-75% от максимального и быть в пределах 8-12 раз при одном подходе. При этом отягощение нужно выполнять до отказа. Тренирующее воздействие оказывают последние две попытки, так как они выполняются с максимальным напряжением. Занятия этим методом начинаются с выбора первоначального отягощения для каждого занимающегося. Например, на уроке в школе даем команду принять упор лежа на руках и отжиматься до отказа. Те, кто выполнил 6-12 раз соответствуют повторному максимуму; тем, кто выполнил меньше, облегчаем упражнение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке; тем, кто выполнил больше 12 раз, увеличиваем отягощение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке. По мере увеличения силы снова подгоняем ПМ к 8-12. Каждое упражнение «до отказа» повторяется 3-4 раза с полными интервалами отдыха. Заниматься надо не реже 3-х раз в неделю. Этот метод имеет много положительных сторон:

- 4) не допускает большого общего напряжения, доступен многим, приводит к функциональной гипертрофии мышц;
- 5) при поднимании предельных отягощений сохраняется возможность контролировать технику движения;
- 6) эффективен для лиц ранее не занимающихся силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм.

Отрицательные стороны: при работе до отказа выполняется большая механическая работа и наиболее ценные последние 2 попытки выполняются на фоне утомления ЦНС.

Метод интенсивного воздействия с использованием предельных и околопредельных отягощений. Он является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Однако при его однообразном применении со временем будет давать все меньший эффект. В тренировке чаще применяется околопредельное отягощение (85-90% от максимального), которое можно поднять 2-3 раза при одном подходе. Ценность этого метода заключается в совершенствовании внутри и межмышечной координации. Чтобы поднять большой вес необходимо проявить максимальные мышечные напряжения, а это возможно лишь при участии в работе всех механизмов нервно-мышечной регуляции. В связи кратковременностью работы обменные процессы не достигают своего максимума, и увеличения мышечной массы не происходит. На одном занятии дается не менее 8-10 подходов, по мере тренированности увеличивается. Это направление реализуется в ряде конкретных методов: прогрессирующего, повторно-прогрессирующего, соревновательного.

Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, где используются методы экстенсивного и интенсивного воздействия в зависимости от задачи занятия.

Сущность и формы проявления скоростных способностей

Скоростные способности имеют решающее значение в спринтерских и прыжковых упражнениях легкой атлетики, в большинстве спортивных игр. Основными предпосылками скоростных способностей являются: подвижность нервных процессов, растяжимость, эластичность мышц и способность расслабляться, качество спортивной техники, интенсивность волевого усилия и биохимические механизмы, обеспечивающие движение скоростного характера.

Под скоростными способностями понимается способность человека к достижению высоких скоростных показателей в двигательной деятельности; или способность спортсмена совершать движение, действие за минимально короткое время.

Скоростные способности проявляются в следующих основных формах:

- 1) быстрота простой и сложной двигательной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- 2) быстрота отдельных двигательных движений (скоростно-силовые способности);
- 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (измеряется частотой движений в единицу времени).

В двигательной деятельности все проявления быстроты складываются из перечисленных форм. Они относительно независимы и требуют самостоятельной методики для развития каждой из этих форм.

Быстрота двигательных реакций определяется, прежде всего:

- 3) свойствами анализаторов (зрительного, слухового и др.),
- 4) динамикой центральных нервных процессов и нервно-мышечных отношений.

От степени сложности механизма и вида двигательной реакции различают простые и сложные реакции.

Простая двигательная реакция заключается в реагировании на заранее обусловленный сигнал – стартовые реакции, стрельбы по силуэтам. Для воспитания простой реакции используется три основных метода:

- 1) метод повторного упражнения;
- 2) метод аналитического подхода. Совершенствование быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений;
- 3) метод сенсомоторного упражнения. Основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени (до сотых долей секунды). Метод основан на том, чтобы распознавать способы точного воспроизведения времени.

Сложные двигательные реакции в практике существуют как реакции на движущий объект (например, реакция на мяч) и как реакция с выбором (например, выбор ответа в зависимости от действий противника в фехтовании, боксе, борьбе). Основная задача – научить занимающихся (спортсменов) реагировать на все движения. Нужно отметить, что воспитание быстроты сложных двигательных реакций является составной частью спортивно-технической и тактической подготовки, особенно в таких видах спорта, как спортивные игры, единоборства, где необходимы специализированные средства и формы. Как видим скрытый период реакции складывается из 4-х элементов. Реакция на движущий объект занимает 0,25-1 сек. Для воспитания используют упражнения с реакцией на движущий предмет. Тренировочные требования повышают путем:

- 4) увеличения скорости (например, в передаче б/б или ф/б мяча);
- 5) внезапности появления объекта (стоя лицом к стене, мяч бросается и ударяется в стену с отскоком);
- 6) сокращения дистанции.

Очень полезны игры с теннисным мячом у щита. Большое значение приобретает умение предугадывать направление и скорость полета по действиям производящего удар.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа в связи с изменением поведения «противника», партнера. Сложность реакции выбора зависит от

разнообразие поведения противника. Поэтому в методике воспитания идем от простого к сложному, например, в боксе и в фехтовании, вначале обучают принимать защиту на заранее обусловленный сигнал (на один удар, укол), затем предлагаем реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д., затем контратаковать. То есть постепенно подводят к реальной обстановке единоборства. Опытных спортсменов учат реагировать уже на начальную фазу движения противника.

Методика воспитания быстроты движений

В видах спорта циклического характера быстрота движений проявляется в основном в частоте движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Развивать эту способность можно повторным выполнением движений с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течении которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. Скоростные упражнения чередуются с интервалами отдыха. Интервал отдыха дается полный и устанавливается экспериментально в пределах 8-10 мин. У новичков и 1-3 мин. У квалифицированных спортсменов.

Основными средствами воспитания быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Для таких собственно-скоростных упражнений характерна небольшая продолжительность (до 20-30 сек.). В качестве общеподготовительных упражнений широко используются спринтерские, прыжковые, спортивные игры с выраженными ускорениями. Однако перенос качества быстроты на соревновательные действия возможен, когда есть общность координационной структуры движений.

Специально-подготовительные скоростные упражнения:

Продвижение прыжками на одной ноге 30 м; с 5 м разбега.

Пятерной, десятерной прыжок с места.

Многоскоки, 3-5 раз с ноги на ногу.

Продвижение подпрыгиванием на носках (за счет голеностопного сустава и стопы 1-2 раза по 100 м.).

На быстром бегу 3-5 прыжков на одной, затем на другой ноге.

Бег через низкие барьеры с ритмом 3,5,7 шагов.

Бег по наклонной дорожке под уклон 4-8.

Бег в гору на отрезках до 100 м. (повторно).

Бег с буксировкой санок (автопокрышки)

Специальные упражнения для овладения техникой низкого старта.

Соревновательные упражнения применяются в виде различных серий. При использовании упражнений с отягощениями вес их должен быть меньше на 20-30%, чем при воспитании собственно-силовых и скоростно-силовых способностей. Компоненты нагрузки при воспитании быстроты движений должны отвечать следующим требованиям:

Интенсивность упражнения должна быть предельной или околопредельной.

Длительность упражнения небольшая 10-12 сек.

Интервалы отдыха чаще оптимальные 85-90% устранения кислородного долга.

Характер отдыха активный, бег трусцой, упражнения на расслабление.

Число повторений без снижения скорости.

Большое значение для воспитания быстроты имеет силовая подготовка, особенно динамической и взрывной силы (упражнения со штангой, прыжковые упражнения с отягощением).

Методы воспитания быстроты:

1. Повторный 8х60 м.
2. Прогрессирующий 25-50-75-100 м.
3. Нисходящий 100-75-50-25 м.
4. Повторно-прогрессирующий 2х25, 2х50, 2х100 м.

5. Повторно-переменный 100 м. максимально, 100 м. трусцой, повторяется 6-8 раз.

6. Игровой.

Соревновательный. Большой объем занимает у спринтеров соревновательный метод по 150-200 стартов в год у высококвалифицированных спортсменов.

Для избежание стабилизации скорости («скоростного барьера») рекомендуется применять методические приемы:

Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движения (бег с помощью прикрепления к кронштейнам автомобиля, бег под ветер, по наклонной дорожке, бег с буксиром).

Использование эффекта «ускоряющегося действия» и варьирования отягощений (выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного).

Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений (бег за лидером-партнером, светолидирующие дорожки в бассейне).

Введение эффекта разгона и введение ускоряющих фаз в упражнения (бег с ходу, с горки разгона).

«Суживание» пространственно-временных границ выполнения упражнения (укорачивание дистанции, мини-футбол, мини-баскетбол).

Таким образом, для воспитания быстроты движений используются разнообразные методы и методические приемы, стимулирующие показатели все большей скорости выполнения упражнений.

Воспитание скоростно-силовых способностей

При выполнении прыжков и метаний большую часть играют мышечные напряжения, так как эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Поэтому, чтобы увеличить скорость движений в скоростно-силовых упражнениях, необходимо как повышать мышечную силу, так и развивать способность проявлять большую силу в быстрых движениях. В процессе скоростно-силовой подготовки, направленной на повышение скорости движений, решаются две основные задачи:

Повышение уровня максимальной мышечной силы.

Воспитание способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (скоростно-силовых способностей). Скоростно-силовые упражнения нужно применять в сочетании с собственно-силовыми, вернее опираться на них.

Например, в толкании ядра, метании молота более 65% тренировочного времени в подготовительном периоде тренировки уделяется упражнениям со штангой с отягощением 80-90% от максимального веса на 1 этапе тренировки и 40-80% на втором. Поэтому собственно-силовые упражнения обычно применяют на первом этапе подготовительного периода тренировки, на втором этапе уменьшается отягощение, но увеличивается скорость выполнения их. Таким образом, статическая сила как бы переходит в динамическую силу и сказывается значительно на результатах движения. На втором этапе начинают выполнять и соревновательные упражнения с отягощением (которое не должно искажать структуру движений). Это достигается повторным выполнением упражнений с отягощением в рамках основного спортивного навыка (метание снарядов утяжеленного веса, прыжки с отягощением на поясе и др.). В настоящее время для подготовки спортсменов в ряде видов спорта предлагаются специальные тренажеры для развития силы ног, рук (сгибателей, разгибателей).

Под скоростной выносливостью понимается способность поддерживать определенную скорость на протяжении определенного времени или дистанции. Для чего применяется повторный метод в различных вариантах, где интенсивность дается выше средней соревновательной, а отрезки прохождения доводятся от 30 до 400 м. Применяется повторный метод с отягощением, облегчением соревновательных упражнений.

Подводя итоги сказанному, должны отметить, что воспитание быстроты движений осуществляется за счет правильного сочетания развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей.

Ход занятия. Обучающиеся разрабатывают фрагмент конспекта по решению одной задачи физического развития (по воспитанию скоростных или силовых способностей) из избранного вида спорта. Схема конспекта занятия представлена ниже.

Конспект тренировочного занятия

№ __ для группы __ года обучения

Задачи

I. Физического развития: _____

Тип урока: _____

Место проведения: _____

Оборудование, инвентарь: _____

Технические средства обучения: _____

Список использованной литературы: _____

Часть урока	Частные задачи	Средства (материал)	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации	Интегративные моменты и информационные ссылки
-------------	----------------	---------------------	-----------	---	---

Вопросы для самоконтроля:

1. Факторы, определяющие скоростные способности.
2. Способности, которые объединяются под скоростными.
3. Средства и методы воспитания быстроты простой двигательной реакции.
4. Средства и методы воспитания быстроты сложной двигательной реакции.
5. Средства и методы воспитания быстроты перемещения.
6. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей.
7. Факторы, определяющие силовые способности.
8. Средства и методы воспитания собственно-силовых способностей.
9. Средства и методы воспитания силовой выносливости.

Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

2. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. – Санкт-Петербург: НГУ им. Лесгафта, 2010// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

3. Платонова, Т.В. Современные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Т.В. Платонова, В.Г. Чванов. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 183 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 01.09.2021).

(4 семестр, Копеев В.П.)**Тема: «Система планирования физического воспитания в школе» (4 часа)**

Цель занятия – приобретение начальных умений и опыта планирования физического воспитания в общеобразовательной школе.

Теоретический материал. Материал лекций: «Планирование и контроль в физическом воспитании» (3 семестр); «Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников»; «Система планирования физического воспитания в школе» (4 семестр).

Условия продуктивного проведения занятий:

- 1) знание требований ФГОС и примерных программ по предмету «Физическая культура»;
- 2) знание техники и методики преподавания базовых видов спорта;
- 3) знание основных положений ТимФК, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта;
- 4) знание требований к современному уроку физической культуры;
- 5) знание специфики планирования физического воспитания в школе, его объективных и субъективных предпосылок, масштабов, личностных, метапредметных и предметных аспектов планирования.

Изначально важно понять как с позиций современных требований, определенных ФГОС, рационально проектировать образовательный процесс в годичном цикле, этапном и оперативном форматах? Каких концептуальных подходов, ориентиров и алгоритмов следует придерживаться при разработке рабочих программ, многолетних планов их реализации, годовых планов и других документов планирования? Почему планирование всегда носит вероятностный характер и чем это обусловлено.

Практические занятия № 1 (2 часа)

Основная задача– овладение алгоритмом определения и конкретизации учебно-воспитательных задач на основе базовых видов спорта и смежных с ними дисциплин.

I. Задания базового уровня**Задание № 1**

Условие. Первый этап обучения. В четвертном плане по разделу лыжной подготовки стоит образовательная задача: «Изучить основу техники попеременного двухшажного хода».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 3 класса и подберите средства и методы их решения.

Задание № 2

Условие. Второй этап обучения. В четвертном плане по разделу лыжной подготовки стоит образовательная задача «Сформировать умение выполнять технику попеременного двухшажного хода».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 5 класса и подберите средства и методы их решения.

Задание № 3

Условие. Третий этап обучения. В четвертном плане по разделу лыжной подготовки стоит образовательная задача «Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 7 класса и подберите средства и методы их решения.

Примечание. Задания могут выполняться на примере избранного вида спорта.

Задание № 4

Условие. В четвертном плане стоит воспитательная задача: «Воспитание коллективизма у учащихся в процессе освоения баскетбола».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 6 класса и подберите средства и методы их решения.

Задание № 5

Условие. В четвертном плане стоит воспитательная задача: «Воспитание самостоятельности у учащихся в процессе освоения баскетбола».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 6 класса и подберите средства и методы их решения.

Задание № 6

Условие. В четвертном плане стоит воспитательная задача: «Воспитание дисциплинированности у учащихся в процессе освоения баскетбола».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 6 класса и подберите средства и методы их решения.

Примечание. Аналогичные задания могут быть предложены и по другим воспитательным задачам, взятым из программно-нормативных документов.

Задание № 7

Условие. В четвертном плане стоит задача физического развития: «Развитие силовых способностей у учащихся».

Задание. Разработайте систему частных задач для девушек 10 класса и подберите средства и методы их решения, а также установите примерные параметры нагрузок.

Задание № 8

Условие. В четвертном плане стоит задача физического развития: «Развитие выносливости у учащихся».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 11 класса и подберите средства и методы их решения, а также установите примерные параметры нагрузок.

Задание № 9

Условие. В четвертном плане стоит задача физического развития: «Развитие координационных способностей у учащихся».

Задание. Разработайте систему частных задач для учащихся 1 класса и подберите средства и методы их решения, а также установите примерные параметры нагрузок

Примечание. Минимальный объем для выполнения – 3 задания (по одному из каждой группы задач (образовательных, воспитательных, физического развития) развития). Задания выбираются самостоятельно.

II. Задания интегративного характера начального уровня (разработка фрагментов конспекта урока)

Задания данного уровня направлены на интегрирование профессиональной подготовки в области базовых видов спорта и смежных с ними дисциплин при планировании урока физической культуры.

Задание № 1

Условие. Кувырок вперед, I этап обучения, 1 класс.

Задание. Сформулируйте общую задачу урока и разработайте фрагмент конспекта урока, заполняя все его графы с опорой на знания из области **биомеханики**. Приведите использованные информационные источники с указанием конкретных страниц.

Части урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приёмы обучения, воспитания, организации	Интегративные моменты и информационные ссылки

Задание № 2

Условие. У девушек 10 класса низкий уровень мотивации к выполнению силовых упражнений при освоении базовых видов спорта.

Задание. Сформулируйте общую воспитательную задачу урока и разработайте фрагмент конспекта урока, заполняя все его графы с опорой на знания из области педагогики и психологии. Приведите использованные информационные источники с указанием конкретных страниц.

Задание № 3

Условие. У ряда детей 2 класса плоскостопие. Нужно обратить их внимание на необходимость выполнения коррекционных упражнений.

Задание. Сформулируйте задачу урока и разработайте фрагмент конспекта урока, заполняя все его графы с опорой на знания из области биомеханики, физиологии, психологии. Приведите использованные информационные источники с указанием конкретных страниц.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Основная задача – приобретение начального опыта разработки планов физического воспитания на урок и четверть (триместр, модуль).

Задание № 1

Проанализировать *тематическое планирование*, представленное в примерных рабочих программах по физической культуре предметных линий В.И. Ляха, А.П. Матвеева, изданных не ранее 2012 года. Определить достоинства и недостатки данного подхода при планировании педагогического процесса по предмету «Физическая культура».

Задание № 2

Укажите на каких положениях должно базироваться многолетнее планирование по физическому воспитанию школьников (реализационный компонент рабочей программы)?

Задание № 3

Составить конспект урока физической культуры, предусматривающий разработку всех трех групп задач и оформить его в соответствии с установленными требованиями (с опорой на знания в области смежных общепрофессиональных дисциплин). Целесообразно опираться при разработке на пример, приведенный в учебном пособии, адресованном практикантам (В.П. Копаев, 2016, с. 120-134).

Ниже приводятся варианты заданий для разработки конспектов уроков (вариант определяется преподавателем, при невозможности установления связи – самостоятельно). В них простые назывные предложения. Студенту необходимо самостоятельно сформулировать задачи урока и на их основе составить конспект.

Вариант № 1 (1 класс)

1. Значение физической культуры для укрепления здоровья человека
2. Ведение мяча в баскетболе.
3. Воспитание внимательности на основе игровых упражнений.
4. Формирование осанки.

Вариант № 2 (1 класс)

1. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
2. Упражнения в группировке.
3. Воспитание уважительного отношения друг к другу.
4. Развитие силовых способностей.

Вариант № 3 (1 класс)

1. Правила выполнения домашних заданий.
2. Броски мяча в корзину.
3. Воспитание чувства гордости за свою Родину.
4. Развитие быстроты.

Вариант № 4 (1 класс)

1. Основные способы передвижения человека.

2. Высокий старт с последующим ускорением.
3. Формирование личностного смысла занятий физическими упражнениями.
4. Развитие координационных способностей на основе подвижных игр.

Вариант № 5 (2 класс)

1. История развития физической культуры и первых соревнований.
2. Кувырок вперёд.
3. Воспитание самостоятельности.
4. Развитие гибкости.

Вариант № 6 (2 класс)

1. Особенности физической культуры разных народов.
2. Кувырок назад.
3. Воспитание навыков сотрудничества со сверстниками.
4. Развитие скоростно-силовых способностей.

Вариант № 7 (2 класс)

1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
2. Гимнастический мост.
3. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4. Развитие прыгучести с использованием скакалки.

Вариант № 8 (2 класс)

1. Осанка и её роль в жизнедеятельности человека.
2. Стойка на лопатках.
3. Воспитание эстетических качеств у детей.
4. Профилактика плоскостопия.

Вариант № 9 (2 класс)

1. Назначение и роль утренней гимнастики.
2. Прыжок в длину.
3. Воспитание целеустремлённости.
4. Развитие силовой выносливости.

Вариант № 10 (3 класс)

1. Физическая подготовка и её связь с развитием основных двигательных качеств.
2. Опорный прыжок разбега через гимнастического козла.
3. Воспитание решительности, смелости.
4. Профилактика сутулости.

Вариант № 11 (3 класс)

1. Влияние физических упражнений на физическое развитие человека.
2. Метание малого мяча на дальность.
3. Воспитание дисциплинированности и ответственности.
4. Укрепление мышц брюшного пресса.

Вариант № 12 (3 класс)

1. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
2. Метание малого мяча в вертикальную цель.
3. Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие выносливости с использованием игровых методов.

Вариант № 13 (3 класс)

1. Измерение нагрузки во время выполнения физических упражнений путем определения частоты сердечных сокращений.
2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
3. Формирование личностного смысла учения.
4. Развитие быстроты реакции.

Вариант № 14 (4 класс)

1. Характеристика быстроты.
2. Подвижные игры на материале баскетбола.

3. Воспитание коллективизма.
4. Укрепление мышц спины.

Вариант № 15 (4 класс)

1. Характеристика выносливости.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
3. Воспитание смелости и выдержки.
4. Развитие равновесия.

Вариант № 16 (4 класс)

1. Поведение в условиях конфликтной ситуации.
2. Подвижные игры на материале футбола.
3. Воспитание доброжелательности и контроля поведения.
4. Развитие скоростной выносливости.

Вариант № 17 (4 класс)

1. Характеристика силы.
2. Прыжок в высоту с разбега.
3. Воспитание волевых качеств.
4. Укрепление свода стопы и мышц кисти.

Вариант № 18 (4 класс)

1. Характеристика гибкости.
2. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
3. Воспитание настойчивости в достижении цели.
4. Укрепление мышц шеи.

Вариант № 19 (4 класс)

1. Характеристика координационных способностей.
2. Ведение мяча с изменением высоты отскока.
3. Воспитания навыков самоконтроля в процессе выполнения упражнений.
4. Развитие скоростно-силовых способностей на основе метательных упражнений.

Вариант № 20 (4 класс)

1. Первая помощь при травмах на занятиях.
2. Кроссовый бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.
3. Воспитание решительности и волевых качеств.
4. Развитие скоростных и координационных способностей.

Задание № 4

Разработка четвертного плана (плана на триместр, модуль).

Ход выполнения задания. Студент самостоятельно из программы по предмету «Физическая культура» выбирает 14 образовательных задач (2 теоретических задачи, по четыре задачи из легкой атлетики, спортивных игр (на выбор – волейбол, баскетбол, футбол), гимнастики), одну воспитательную задачу и две физического развития. При разработке плана исходить из того, что все уроки комбинированные, состоящие из разных видов подготовки (легкой атлетики, гимнастики, игр). Для экономии времени материал может планироваться из расчета двух уроков в неделю. Главное на этом этапе обучения – понять логику среднесрочного планирования.

Четвертной план (на триместр, модуль) для учащихся ____ класса

Задачи.

- I. Образовательные: (включая метапредметные, перечень)
- II. Воспитательные: (воспитание личностных качеств, перечень)
- III. Физического развития: (перечень)

Частные задачи	Средства	Уроки						
		1	2	3	4	5	6	n
Название упражнения, учебного материала (задача полностью не переносится)								
1.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	
2.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	
	3.				+	+	+	
3.	1.	+	+	+	+			
	2.	+	+	+	+	+	+	

Примечание. Вместо «+» желательно проставлять время в минутах.

Оценивание качества планирования осуществляется, в частности, исходя из того, насколько при данном распределении материала, частоте повторения вероятно решение поставленных задач.

Итоговое оценивание (защита выполнения заданий) осуществляется в очном формате (на базе академии).

Рекомендованная литература

1. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2016. – 144 с.

2. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области годового планирования физического воспитания школьников: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2018. – 148 с.

3. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 07.05.2021).

4. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н, в ред. Приказов от 5 августа 2016 г. N 422н [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70535556/#friends> (дата обращения: 26.06.2019).

5. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с.

Практические занятия № 3-4 (4 семестр, Копаев В.П.)

Тема: «Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения» (4 часа)

Цель занятий – овладение алгоритмом проведения педагогического контроля за уроками физической культуры, приобретение начальных умений в этой области профессиональной деятельности.

Теоретический материал. Материал лекций: «Планирование и контроль в физическом воспитании» (3 семестр); «Методика построения и проведения уроков физической культуры» (4 семестр), «Система планирования физического воспитания в школе», «Педагогический контроль на уроках физической культуры, виды и технология его проведения».

Условия продуктивного проведения занятий:

- 1) знание требований ФГОС и примерных программ по предмету «Физическая культура»;
- 2) знание техники и методики преподавания базовых видов спорта;
- 3) знание основных положений ТимФК, определяющих методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта;
- 4) знание требований к современному уроку физической культуры.

Первоначально необходимо уяснить наличие тесной связи планирования и педагогического контроля и на что должно обращать внимание с позиций требований ФГОС при оценке качества проведенных уроков физической культуры. Важно также разобраться по какой причине не совпадают оценки эффективности проведенных уроков у отдельных специалистов.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Основная задача – овладение алгоритмом проведения полного и частичного педагогического наблюдения за уроками физической культуры, приобретение начальных умений в этой области педагогической деятельности.

Ход занятия:

1. Уточнение цели проведения педагогических наблюдений за уроками физической культуры.
2. Уточнение критериев по которым оценивается урок физической культуры.
 - ✓ на основе требований к современному уроку физической культуры, представленных в лекции «Методика построения и проведения уроков физической культуры»;
 - ✓ на основе требований, обусловленных ФГОС.
3. Знакомство со схемой (последовательностью шагов) при проведении педагогических наблюдений. Ниже приводится наиболее часто встречающейся на практике схема анализа урока.

СХЕМА

педагогического наблюдения и разбора урока физической культуры

А. Подготовка педагога к уроку

1. Оценка конспекта урока:

- а) определение и формулировка основных задач урока;
 - б) разработка содержания урока (его соответствие четвертному плану и программным требованиям, особенностям данной группы учащихся, условиям проведения занятий и др. требованиям);
 - в) дозировка упражнений и их последовательность;
 - г) продуманность организационно-методических моментов урока и наличие соответствующих записей;
 - д) оформление конспекта;
 - е) проявленный педагогом творческий подход к составлению конспекта.
- 2. Подготовка предварительных условий успешного проведения урока:**
- а) подготовка места занятий, оборудования и учебных пособий;
 - б) обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий;
 - в) предварительная подготовка исполнителя специальных поручений.

Б. Проведение педагогом урока

1. Обеспечение общих организационных моментов урока:

- а) своевременность и четкость начала и окончания урока;
- б) выбор и проведение построений и перестроений учащихся;
- в) организация установки и уборки снарядов, раздачи и сбора мелкого инвентаря, разметки площадки для игр и т. п.;
- в) другие общие организационные моменты урока.

2. Осуществление педагогом процесса обучения и воспитания:

- а) постановка частных задач, определение конкретных заданий, проверка и оценка их выполнения, оказание учащимся необходимой помощи в работе;
- б) обеспечение правильного сочетания работы над двигательными умениями и навыками с формированием необходимых знаний;
- в) обеспечение воспитывающего обучения, должной сознательности в работе учащихся, высокой их активности, самостоятельности и инициативности;
- г) обеспечение высокой гигиенической эффективности урока; забота об осанке и правильном дыхании; умение целесообразно дозировать упражнения, сохранять необходимую плотность физической работы и поддерживать хорошую работоспособность;
- д) обеспечение достаточного разнообразия применяемых методов обучения и воспитания; их соответствие поставленным задачам, особенностям учебного материала, условиям работы и индивидуальным особенностям занимающихся;
- ж) личная двигательная (техническая) и речевая подготовленность педагога; умение педагога пользоваться словом и показом, в частности – владение командой;
- з) наличие должной страховки и ее качество;
- и) отношение педагога к учащимся, умение держаться перед ними; соблюдение должного такта, хорошего тона; проявление внимания к запросам учащихся, их успехам и т. п.;
- к) проявление педагогом должной требовательности, настойчивости, выдержки и решительности, правильной ориентировки и сообразительности, необходимой гибкости воли и эмоциональности;
- л) осуществление в процессе занятий учета успеваемости и использование соответствующих данных в текущей работе;
- м) применение домашних и других дополнительных заданий; проверка их исполнения;
- н) привитие учащимся организационно-методических знаний и умений;
- о) допущенные педагогом отступления от намеченного плана и их целесообразность.

В. Учебная работа и поведение учащихся:

- а) отношение учащихся к отдельным упражнениям и уроку в целом; проявленная ими добросовестность, исполнительность и старательность; интерес к работе и увлечённость ею;
- б) проявление личной активности, сознательности и инициативности (наличие условий, благоприятствующих этим проявлениям);
- в) умение работать и контролировать результаты; проявление терпения и настойчивости в преодолении трудностей;
- г) взаимопомощь учащихся и их отношение к учителю; дисциплина и внешний вид учащихся;
- д) проявление удовлетворенности или неудовлетворенности учащихся содержанием, самим процессом и результатами учебно-воспитательной работы; эмоциональные состояния учащихся;
- е) выполнение своих обязанностей дежурными, групповодами и другими соответствующими исполнителями специальных заданий педагога.

Г. Выводы и предложения по уроку:

1. Обобщенные данные педагогических наблюдений:

- а) положительные моменты работы педагога и его достижения;

- б) недочеты и ошибки в работе педагога; его личные недостатки; упущения в отношении внешнего вида педагога;
- в) общая оценка проведенного урока и достижений педагога;
- г) наиболее существенные в данный момент задачи улучшения педагогом своей работы.

2. Конкретные предложения педагогу:

- а) организационно-методического характера;
- б) по вопросам отношения к учащимся и к своему делу;
- в) по совершенствованию личных качеств педагога;
- г) другие.

4. Далее в соответствии с предлагаемой схемой проведения наблюдения, формой представленного ниже протокола и **требованиями к современному уроку** проводится анализ виртуального урока (каким он должен быть в идеале) или при возможности осуществляется анализ реально проведенного урока учителем физической культуры.

Протокол № _____

полного (частичного) педагогического наблюдения от _____ (дата)

Фамилия, имя, отчество учителя ФК _____

Задачи

урока

Класс _____ Количество учащихся на уроке _____

Тема наблюдения (в случае если оно частичное)

Изложение наблюдений	Примечания, выводы, оценка
А. Подготовка педагога к уроку	Например. Задачи урока вызвали интерес к предстоящей учебной деятельности ...
Например. Учителем проделана большая подготовительная работа к проведению урока. Подготовлены необходимый инвентарь, технические средства обучения. Составлен подробный конспект предстоящего урока, основанный на достижениях передового педагогического опыта, проверенных временем научно-методических положениях, полностью обеспечивающий подготовку в соответствии с требованиями ФГОС.	

Примечание. При выполнении задания можно брать отдельную тему (тему **частичного наблюдения**). Выбор темы осуществляется самостоятельно.

И далее следует:

5. Изложить порядок разбора урока.

6. Сделать выводы и предложения (при условии наблюдения за реально проведенным уроком).

Практическое занятие № 4 (2 часа)

[illegible]

Примечание.

ОД – окончание действий.

Цифрами обозначены: 1 – слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; 2 – выполнение двигательных действий; 3 – ожидание очереди; 4 – простой (неоправданные потери времени).

4. После оформления протокола составляется диаграмма плотности урока.

При составлении диаграммы ориентироваться на пример оформления диаграммы хронометражного исследования, приведенного **в лекции** по данной теме.

Диаграмма
плотности урока физической культуры

25 %				62,5%				12,5%	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
%	%				%		%		

Примечание.

В первой графе (сверху) указываются затраты времени в процентах на каждую часть урока (подготовительную, основную, заключительную).

Во второй графе фиксируются затраты времени в процентах на все виды деятельности в каждой части урока.

В третьей графе записываются затраты времени в процентах на все виды деятельности в течение всего урока.

Диаграмма раскрашивается в разные цвета по всем выделяемым **видам** деятельности (первая графа не раскрашивается). На основании расчетов определяется **моторная и общая плотность** занятия, дается заключение о рациональности затрат времени на уроке с учетом решаемых задач, типа урока и других факторов.

5. На основании расчетов необходимо определить моторную и общую плотность урока. Их параметры зависят от сложности образовательных задач, задач физического развития, характера воспитательных задач, типа урока, возраста детей, номера урока от начала учебного года, организаторских и конструктивно-проектировочных умений учителя.

6. Осуществить интерпретацию полученных данных и внести предложения по совершенствованию методики проведения урока.

1.2. Оценки физической нагрузки на уроке по показателям ЧСС

1. Уточнение цели проведения пульсометрии на уроке (определение оптимальности применения физических нагрузок на уроке).

2. Уточнение факторов, принимаемых во внимание при оценивании показателей ЧСС на уроке.

3. В соответствии с формой протокола заполнить содержание граф, ориентируясь на составленный ранее студентом конспект урока в ходе практического занятия по теме «Система планирования физического воспитания в школе» (действия занимающихся, предшествующие подсчету пульса, а также показатели ЧСС в ходе урока определять самостоятельно).

При заполнении протокола ориентироваться на пример оформления протокола пульсометрии, приведенного **в лекции** по данной теме.

Протокол № _____
пульсометрии урока ФК
от _____ (дата)

Урок провел _____

Школа _____ Класс _____
 Номер урока от начала учебного года _____
 Количество учеников в классе ____ Из них: мальчиков ____, девочек ____
 Количество подгрупп ____ Фамилия наблюдаемого _____
 Задачи урока _____

Части урока	Действия занимающихся, предшествующие подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса (уд/мин)		Примечание
			10 с	1 мин	
	1. В раздевалке	За 5 мин до начала урока	13	78	
	2. В строю	0			
	n				

Примечание. Количество измерений ЧСС, как правило, колеблется в диапазоне от 12 до 18 раз (через каждые 2-3 мин). Но все зависит от содержания урока.

4. После того как заполнен протокол, вычерчивается **кривая изменения пульса** на уроке. По вертикали – ЧСС, по горизонтали – время измерения от начала урока.



5. После вычерчивания физиологической кривой нагрузки на уроке пишется заключение и делаются выводы о рациональности примененной нагрузки на уроке. При анализе данных учитывают: задачи урока и его тип, возраст занимающихся, эмоциональность учащихся во время урока, время пика нагрузки на уроке, перепады пульса, место урока в расписании и другие факторы.

Углубление знаний, приобретение опыта интерпретации конкретных данных с учетом контингента школьников, написания выводов и рекомендаций относительно эффективности нормирования физической нагрузки на уроке происходит в условиях учебной педагогической практики.

Рекомендованная литература для углубленного изучения темы

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Теория и методика физической культуры /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с.
3. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие / ВЛГАФК. – Великие Луки, 2016. – 144 с.
4. Максименко, А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учебное пособие / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2006. – 128 с.

5. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 07.05.2020).
6. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н, в ред. Приказов от 5 августа 2016 г. N 422н [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70535556/#friends> (дата обращения: 26.06.2019).