

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Практическое занятие по теме «Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина».....	8
Практическое занятие по теме «Система физического воспитания в обществе».....	10
Практические занятия по теме «Формы и функции физической культуры».....	15
Практическое занятие по теме «Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию».....	19
Практическое занятие по теме «Специфические принципы физического воспитания».....	24
Практическое занятие по теме «Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания».....	30
Практическое занятие по теме «Средства физического воспитания».....	34
Практическое занятие по теме «Биомеханические характеристики движений».....	37
Практическое занятие по теме «Методы физического воспитания»	42
Практическое занятие по теме «Основы теории и методики обучения двигательным действиям».....	47
Практическое занятие по теме «Закономерности формирования двигательных навыков».....	52
Практическое занятие по теме «Структура этапов обучения, их особенности».....	55
Практическое занятие по теме «Основы развития физических качеств».....	58
Практическое занятие по теме «Скоростные способности и основы методики ее воспитания»	61
Практическое занятие по теме «Силовые способности и основы методики	

ее воспитания»	65
Практическое занятие по теме «Двигательно-координационные способности и основы методики ее воспитания»	69
Практическое занятие по теме «Выносливость и основы методики ее воспитания»	72
Практическое занятие по теме «Гибкость и основы методики ее воспитания»	76
Практическое занятие по теме «Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания».....	79
Практическое занятие по теме «Отдых в спортивной тренировке и его виды».....	83
Практическое занятие по теме «Хронометрирование и пульсометрия».....	86
Практическое занятие по теме «Научные исследования в физическом воспитании».....	89
Практическое занятие по теме «Нормативные документы по физической культуре и спорту».....	93
Практическое занятие по теме «Формы построения занятий в физическом воспитании».....	96
Практическое занятие по теме «Планирование и контроль в физическом воспитании».....	101
Практическое занятие по теме «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста».....	104
Практические занятие по теме «Физическое воспитание детей школьного возраста».....	108
Практическое занятие по теме «Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья».....	117
Практическое занятие по теме «Физическое воспитание в основной	

период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возраст	121
Практическое занятие по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка».....	125
Практические занятие по теме «Основы оздоровительной физической культуры. Формы занятий в оздоровительной физической культуры».....	130
Практическое занятие по теме «Осанка человека и основы ее формирования	133
Практические занятие по теме «Общая характеристика современных образовательных технологий в физическом воспитании.».....	136
Практические занятие по теме «Использование проектной технологии обучения.».....	139
Практическое занятие по теме «Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках физической культуры.».....	143
Практическое занятие по теме «Технологии уровневой дифференциации».....	147

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания содержат программный материал дисциплины «Теория и методика физической культуры», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Целью дисциплины «Теория и методика физической культуры» является формирование общих научно-методических основ профессионального мировоззрения будущего бакалавра физической культуры в различных видах физкультурно-спортивной деятельности; усвоение необходимых знаний, владение профессиональными навыками самостоятельной деятельности на базе широкой и систематизированной фундаментальной подготовки в области физической культуры.

Теория и методика физической культуры является одной из доминирующих профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки 49.03.01 Физическая культура. Через свое содержание она призвана обеспечить у студентов профессиональное мировоззрение, необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности в сфере физической культуры, выявить в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1_{ОПК-1} Демонстрирует знания анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	Моделирует индивидуальные программы физического совершенствования с учетом положений теории физической культуры, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
	ИД-2_{ОПК-1} Определяет цель, задачи, средства, методы и параметры физической нагрузки при планировании тренировочного процесса, ориентируясь на общие положения теории физической	Оптимально определяет педагогически обоснованные формы, средства, методы, и приемы организации деятельности обучающихся в

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	культуры и спорта.	соответствии с задачами конкретного занятия.
	ИД-3_{ОПК-1} Осуществляет планирование учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки в соответствии со спецификой избранного вида спорта.	Демонстрирует знание различных видов и форм планирования учебно-тренировочных занятий в соответствии со спецификой избранного вида спорта.
	ИД-1_{ОПК-3} Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам спорта, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.	Участвует в планировании, организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
	ИД-2_{ОПК-3} Использует методы, средства и методические приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для повышения физической подготовленности, совершенствования двигательных навыков и развития когнитивных способностей обучающихся.	Проводит педагогический мониторинг физической кондиции с разным контингентом занимающихся физической культурой.
ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ИД-3_{ОПК-3} Осуществляет проведение занятий с демонстрацией основ техники базовых видов спорта и физкультурно-спортивных мероприятий.	Проводит занятия по базовым видам спорта с демонстрацией основ техники.
	ИД-1_{ОПК-11} Планирует, организует и проводит исследование по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	Проводит педагогический мониторинг функциональных возможностей организма к физическим нагрузкам с разным контингентом занимающихся физическими упражнениями.
ОПК-12. Способен	ИД-2_{ОПК-11} Осуществляет анализ и обработку исследовательских результатов с использованием методов математической статистики, обобщает и оформляет результаты исследований.	Проводит анализ полученных результатов исследования с использованием методов математической статистики.
	ИД-1_{ОПК-12} Демонстрирует	Демонстрирует основы

осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	знание нормативно-правовой базы физической культуры и спорта.	знаний нормативно - правовой базы физической культуры и спорта.
	ИД-2_{ОПК-12} Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры.	Проводит физкультурно-оздоровительную работу с молодежной аудиторией в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры.
	ИД-3_{ОПК-12} Организует профессиональную деятельность в соответствии с нормами профессиональной этики.	Осуществляет деятельность в области физической культуры в соответствии с нормами профессиональной этики.
ОПК-14 . Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ИД-1_{ОПК-14} Демонстрирует знание содержания методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов.	Осуществляет контроль учебно-тренировочного процесса и его методического обеспечения.
	ИД-2_{ОПК-14} Осуществляет методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов.	Разрабатывает методическое обеспечение учебно- тренировочного процесса по избранному виду спорта.
	ИД-3_{ОПК-14} Осуществляет контроль тренировочного и образовательного процессов.	Проводит анализ учебно – тренировочного занятия.
ОПК-16 . Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ИД-1_{ОПК-16} Использует современные информационные технологии и понимает принципы их работы в профессиональной деятельности	Использует современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности.
	ИД-2_{ОПК-16} Обоснованно выбирает современные информационные технологии, ориентируясь на задачи профессиональной деятельности.	В соответствии с задачами профессиональной деятельности избирает виды и формы информационных технологий.
	ИД-3_{ОПК-16} Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	Создает базы данных комплексов упражнений для развития двигательных способностей людей различного возраста и подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ЕЕ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ»

Цель: Развивать умение оперировать знаниями о сущности, структуре и содержании дисциплины «Теория и методика физической культуры», выявить уровень представления об этапном возникновении и становлении «Теории и методики физической культуры» как науки и учебной дисциплины, формировать систему взглядов на ключевые понятия.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: Данная тема способствует систематизации знаний об особенностях становления дисциплины, ее этапах, источниках, основных терминах.

Теоретическая часть

Содержание темы дисциплины основывается на основных аспектах: Теория физической культуры в системе подготовки специалиста. Источники возникновения и развития дисциплины «Теории и методики физической культуры». Этапы формирования дисциплины теории и методики физической культуры. Структура и содержание теории физической культуры. Связь теории физической культуры с другими навыками. Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая культура личности, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство, спорт. Смежные

или частично совпадающие понятия, которые относятся к теории и методике физической культуры.

Вопросы и задания

1. Раскройте предмет изучения двух разделов науки: теории физической культуры и методики физической культуры.
2. Раскрыть структуру дисциплины ТМФК опираясь на опорные схемы.
3. Основные понятия теории и методики физической культуры.
4. Частные понятия в теории и методике физической культуре.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая%20культура:%20образование,%20воспитание,%20тренировка)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕСТВЕ»

Цель: способствовать формированию системы успешного усвоения знаний о функционировании отечественной системы физического воспитания, развивать способности в обобщении, анализе становления и перспектив совершенствования системы физического воспитания в России; формирование научных представлений о конкретизации задач в физической культуре.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: Формирование компетенции, направленных на ориентацию знаний об функционировании системы физического воспитания, взаимообусловленности частных систем физического воспитания, принципы системы физического воспитания

Теоретическая часть

Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось бытием и сознанием общества, являлось целенаправленным. Объективными причинами возникновения физического воспитания явились:

1. Социальные причины, которые связаны с осознанным пониманием людьми явления упражняемости и ее результативности.

2. Исторические причины, которые связаны с трудовой, бытовой, военной деятельностью, а также географической средой, климатическими условиями, особенностями жизнедеятельности человека.
3. Биологические причины, обоснованные явлениями адаптации, положительного переноса двигательных навыков, закономерностями онтогенеза.

«Система» это греческое слово, под которым понимается нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий единство мировоззренческих, теоретико-методических, программно-нормативных и организационных основ.

Главной функцией системы физического воспитания является физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Объектом системы физического воспитания является человек, а ее *предметом* – развитие его физических и духовных способностей.

Система физического воспитания складывается из социальной деятельности человека, которая включает структурные элементы: мировоззренческие основы, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы.

Выделяют:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности.
2. Принцип связи физического воспитания с практикой (принцип прикладности).
3. Принцип оздоровительной направленности.

При изучении темы, рассматриваются вопросы: цель физического воспитания, конкретизация задач в физическом воспитании, основные аспекты конкретизации задач, направления конкретизации задач, способы конкретизации задач.

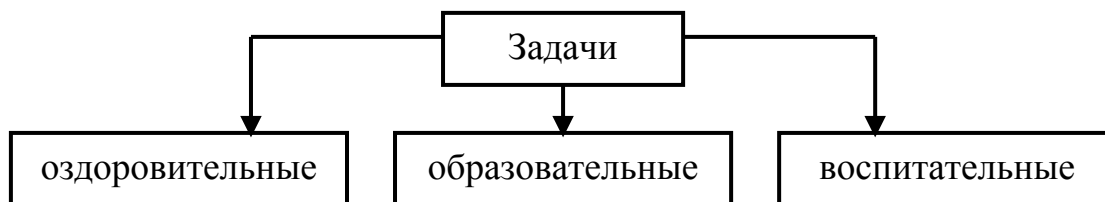
Цель физической культуры формируется под влиянием идеологии правительства, объективных потребностей общества в людях гармонически развитых, и потребностей самих людей в крепком здоровье.

Следует отметить, что идеальное представление о цели воспитания не зависит от характера общественных отношений и других факторов и базируется, главным образом на общечеловеческих ценностях.

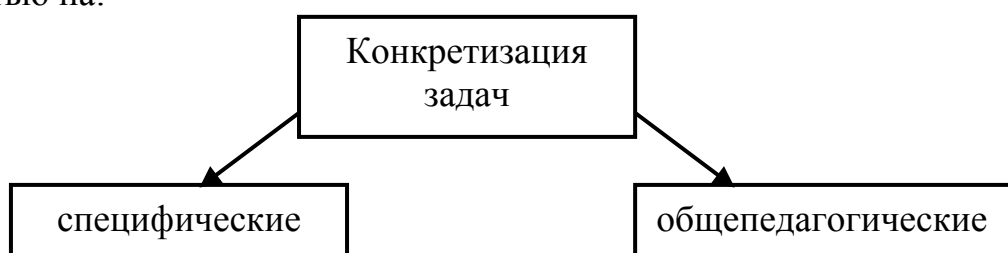
Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечить на этой основе

подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П. Матвеев).

Задачи, решаемые в физическом воспитании, подразделяют по основному признаку на:



А так же в процессе физического воспитания задачи делят с известной условностью на:



Конкретизация задач во многолетнем процессе физического воспитания идет в аспекте профилирующих направлений:

- по профилю базовой подготовки;
- по профилю общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- по профилю спортивной тренировки.

Выделяют два направления конкретизации задач:

1. Индивидуализированная конкретизация в физическом воспитании, то есть решение задач происходит в соответствии с индивидуальными возможностями (необходимо учитывать возрастные, половые особенности, уровни физического развития и физической подготовленности занимающихся). Например, созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13-14 лет, пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложно координированных видах спорта (гимнастика) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся именно на период, предшествующий этому возрасту.
2. Конкретизация задач во временном аспекте, то есть соотнесение задач со временем, необходимым и благоприятным для их решения. Например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма занимающихся создает благоприятные предпосылки для воздействия на данные качества.

В практике физического воспитания применяются нормативы как унифицированное количественное выражение задач. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки населения. История

возникновения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Вопросы и задания

1. Основные причины возникновения и развития физического воспитания.
2. Понятие «система физического воспитания».
3. Функционирование отечественной системы физического воспитания.
4. Основы отечественной системы физического воспитания.
5. Цель и задачи отечественной системы физического воспитания.
6. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
7. Цель физического воспитания.
8. Конкретизация задач в физическом воспитании
9. Основные аспекты конкретизации задач.
10. Направления конкретизации задач.
11. Способы конкретизации задач.
12. История становления Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии

ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андриухина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФОРМЫ И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Цель: изучить особенности форм физической культуры, их видов и разновидностей, особенности функционирования в обществе.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: освоить основы взаимодействия основных форм физической культуры, их особенности функционирования в сферах человеческой деятельности.

Теоретическая часть

Физическая культура возникла как социальное явление. Как и культура общества в целом, физическая культура продукт социального развития. Состояние и характер использования ее определяется, в конечном счете, уровнем развития производительных сил общества и характером коренных социальных отношений.

Термин функция тесно связан с понятием «функционировать» – действовать, находиться в действии, воздействовать и т. д.

Под понятием **«функции физической культуры»** подразумевается *объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать потребности людей и общества.*

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

«Форма» – способ существования содержания, неотделимый от него и служащий его выражением.

Термин **«форма физической культуры»** означает *способ существования того или иного вида физической культуры, имеющий определенное функциональное назначение.*

Каждая конкретная форма физической культуры имеет свою специфику, свое назначение, то есть выполняет определенные функции.

Существуют виды и разновидности основных форм физической культуры.

«Виды» - более крупные сочетания элементов физической культуры, структурно оформившиеся в связи с объединяющей их функцией или функциями.

«Разновидностями» называют менее крупные формы, представляющие собой варианты видов.

Например, вид – это производственная физическая культура, ее разновидностью является производственная гимнастика.

Компоненты или разделы	Виды	Разновидности
Базовая ФК	школьная продолженная (продолгованная)	ФК в школе, техникуме ОФП базовый спорт общекондиционная тренировка (бег, гимнастика и др.)
Прикладная ФК	производственная ФК военная ФК спортивная ФК (спорт связанный с техникой, конструированием, моделированием)	по видам труда по роду службы по видам спорта
Оздоровительно-реабилитационная ФК	лечебная ФК восстановительная ФК	по видам заболеваний производственная спортивная
Фоновая ФК	гигиеническая рекреационная	гигиена, гимнастика и др. формы занятий ФУ

		туризм, прогулки, охота и др.
Спорт	детско-юношеский спорт профессиональный спорт спорт высших достижений массовый спорт	- по видам спорта

Вопросы и задания

1. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.
2. Понятия «функция», «функционировать», «функция физической культуры», ее компоненты.
3. Методологические положения, определяющие роль и значение функций.
4. Характеристика специфических и неспецифических функций.
5. Характеристика форм физической культуры.

6. Список рекомендуемой литературы

7. Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

8. 1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков.

- Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
9. 2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено
- 10.4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрухина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено
- 11.4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.
- 12. Методическая литература:**
- 13.1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
- 14.2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
- 15.3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

16. Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ
ТЕМА: «ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ,
РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ»

Цель: изучить особенности иерархии и применения принципов физического воспитания, формирование представлений об обще методических принципах.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя обще методические принципы физического воспитания.

Теоретическая часть

Процесс физического воспитания, как любой целенаправленный процесс и организованный педагогический процесс, подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны при обучении и воспитании.

Вместе с тем, в нем действуют специфические закономерности, присущие, в частности, процессу формирования двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний или воспитания физических качеств. Эти закономерности находят свое отражение в принципах физического воспитания.

Принципы – это исходные научно – практические положения, которые определяют основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, обеспечивающие необходимую эффективность его.

В системе образования и воспитания имеют место *общепедагогические принципы*, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде *общеметодических принципов* и содержат в себе ряд правил методики, без которых невозможно на качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Общеметодические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса ФВ. Рассматривая их, мы раскрываем основные закономерности ФВ и выясняем методические положения, вытекающие из них.

1. Принцип сознательности и активности.

Этот принцип объединен в группу принципов отношения к обучению.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Активность является фактором, зависящим от сознания. Активность выступает как результат сознательности.

Взаимосвязь этих двух принципов происходит через сознательность к активности. Активность ученика является показателем его сознательного отношения к учебному процессу. Сознательность без активности может привести к пассивной созерцательности, а активность без сознательности нецелесообразным действиям.

2. Принцип наглядности. В физическом воспитании наглядность осуществляется в процессе обучения движениям и воспитания физических качеств через зрительные, звуковые и двигательные ощущения.

Зрительная наглядность – подразумевает показ движений в целом и по частям с использованием ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов, наглядных пособий, учебно-пространственные и пространственно – временные характеристики движений. Главную роль играет на начальном этапе обучения ДД и при совершенствовании спортивно – технического мастерства.

Звуковая наглядность – использую различные звуковые сигналы. Цель – уточнить временные и ритмические характеристики. Ведущую роль играет

на заключительном этапе обучения. Следует учесть соотношения между 1 и 2 сигнальными системами в нервной деятельности человека.

Для одних – предметно – чувственное изучение материала.

Для других – словесно – логическое изучение материала.

Двигательная наглядность – подразумевает использование метода «проведение по движению», то есть направляющая помощь. Цель – уточнить движения в пространстве и во времени, ориентироваться в динамике внешних и внутренних сил.

3. Принцип доступности и индивидуализации.

Эту группу принципов относят к принципам соответствия с возрастными, половыми и личностными особенностями ребенка.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

- 1) Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- 2) Исключить негативные, вредные последствия для организма от чрезмерных нагрузок, требований.

Принцип индивидуализации требует учета уровня развития занимающегося. Характер индивидуальных различий выражается:

- 1.- в неодинаковом уровне здоровья детей (мед. группа);
- 2.- в различном уровне физической подготовленности и физического развития;
- 3.- в неодинаковом возрасте учащихся;
- 4.- в различном объеме знаний и двигательных умений;
- 5.- в неодинаковом характере мыслительных процессов;
- 6.- в различной работоспособности занимающихся;
- 7.- в неодинаковом уровне познавательной и практической самостоятельности;
- 8.- в неравноценном отношении к ученику;
- 9.- в различном уровне волевого проявления.

Доступность предполагает не отсутствие, а постоянное преодоление трудностей. Для практического осуществления доступности необходимо соблюдать правила:

- от неизвестного к известному;
- от простого к сложному;
- от легкого к трудному;
- от главного к второстепенному

Вопросы и задания

1. Понятие о принципах физического воспитания и их значение.
2. Характеристика принципов в системе физического воспитания.
3. Общеметодические принципы

4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.
6. Принцип доступности и индивидуализации.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить особенности иерархии и применения принципов физического воспитания, формирование представлений о специфических принципах.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя специфические принципы физического воспитания.

Теоретическая часть

Принципы – это исходные научно – практические положения, которые определяют основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, обеспечивающие необходимую эффективность его.

Принцип непрерывности процесса ФВ.

Сущность принципа состоит в следующих положениях:

1. Непрерывность предполагает отсутствие больших педагогически неоправданных перерывов между занятиями, т.к. процесс ФВ является целостной системой, в которой должна предусматриваться последовательность в проведении занятий ФУ.

При построении учебного процесса последовательность должна основываться на знаниях и закономерностях положительного и отрицательного «переноса» двигательных навыков и физических качеств. Развитие физических качеств требует последовательности (например, на

занятиях скоростные упражнения целесообразно планировать в начале, а на выносливость – в конце). В построении процесса ФВ последовательность заключается в тенденции: от общего фундамента физической подготовленности к узкому (т.е. к специализированной подготовке).

2. Принцип непрерывности обязывает обеспечивать преемственность, т.е. согласовывать и распределять новый учебный материал на основе уже имеющихся у занимающихся знаний, умений, навыков и соответствующего уровня физических качеств, учитывать порядок, очередность применяемых физических нагрузок, их направленность, величину, динамику.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Этот принцип является важным, от него зависит кумулятивный (суммарный) эффект занятия.

Используя различные интервалы отдыха (полный, сокращенный, оптимизированный) между занятиями и контролируя величину физических нагрузок можно добиться максимального эффекта, даже при частых занятиях с большой напряженностью.

Если допустить длительный интервал отдыха между нагрузками произойдет реадаптация (состояние организма возвращается к прежнему уровню).

Если очень короткий интервал отдыха, то организм не успевает восстанавливаться. Систематические недовосстановления работоспособности приведет к истощению ресурсов организма.

Лучше использовать физические нагрузки с отдыхом, совпадающим с фазой сверхвосстановления (суперкомпенсацией), что позволит на очередном занятии выполнить более значительную нагрузку, чем на предыдущем.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха реализуется при:

- рациональном повторении заданий;
- рациональном чередовании нагрузок и отдыха;
- повторения заданий и нагрузок в меняющихся условиях (вариативности).

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип требует проявления у занимающихся двигательных и психических функций путем повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно при повышении требований к функциональной деятельности человека. В основе развития физических качеств лежат приспособительные (адаптационные) перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, которые должны превышать по величине те нагрузки, к которым приспособился организм. Более интенсивное воздействие ведет к перенапряжению и срыву нормальной деятельности организма. Повышенная нагрузка не одинаково влияет на системы органов: одни справляются легко и быстро, другие – наоборот; функциональные сдвиги происходят быстрее, морфологические – медленнее.

Например, для совершенствования двигательного действия необходимо систематически совершенствовать детали физических качеств занимающихся.

Для совершенствования двигательного навыка необходимо следить за систематическим изменением условий и усложнением требований.

Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обоснование заданий в сторону усложнения увеличения физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Принцип адаптационного сбалансирования динамики нагрузок.

Суть принципа раскрывается в следующих положениях:

1. Суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом показателей адаптации к этой нагрузке. Далеко не всякую нагрузку, с которой справляется занимающийся можно считать соответствующей их адаптационным возможностям. Сбалансированными правомерно считать те нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков перетренированности.
2. Увеличение параметров суммарной нагрузки, следует осуществлять после того, как в результате адаптации к предыдущей нагрузке начинают уменьшаться вызываемые ею функциональные сдвиги. Чем выше достигнутый уровень общей физической подготовленности и тренированности, тем значительнее степень увеличения параметров суммарной нагрузки.
3. В зависимости от степени прироста суммарной нагрузки и хода адаптации к ней моментами регулирования ее динамики могут быть временная стабилизация или снижение ее уровня на фоне общей тенденции к нарастанию.

Исходя из этих положений, применяются разные формы повышения нагрузки:

а). *Прямолинейно – восходящее повышение нагрузки* используется для постепенного втягивания организма в работу при относительно низком исходном уровне физической подготовленности. Форма предусматривает сравнительно небольшие темпы прироста нагрузки, примерно одинаковые от занятия к занятию, а также длительные интервалы отдыха, при которых очередная нагрузка приходилась на фазу повышенной работоспособности.

б). *Ступенчато – восходящее повышение нагрузки* применяются для резкого стимулирования организма. Суммарный объем нагрузки чередуется в сериях занятий: в одних он соразмерно возрастает, в других – стабилизируется. Достигнутые положительные сдвиги в организме.

в). *Волнообразное повышение нагрузки* используется для максимального увеличения нагрузки. Достигается за счет периодических снижений нагрузки (активный отдых) и последующих ее увеличений до более высокого уровня. Это позволяет адаптироваться процессам в организме на применяемую

нагрузку и создать предпосылки для выполнения заданий повышенной сложности.

Принцип циклического построения занятий.

Процесс ФВ выражается цикличностью, то есть в повторяющейся последовательности занятий, при которой отдельные занятия или серия их чередуются в «круговороте» (кругообороте).

В соответствии с этим надо различать:

- *микроциклы (недельные)*, которые охватывают от двух до нескольких занятий. Характеризуются повторяемостью применения, разнонаправленных упражнений, чередование физической нагрузки и отдыха. Используются в спортивной тренировке и ППФП. Занятия составляют разучивание ДД и совершенствование их. Иногда используются малые формы занятий ФУ (зарядка, небольшие серии упражнений тренировочного характера) и формы расширенного активного отдыха (кроссовые пробежки, игровые виды). Малые циклы редко используются, так как не производят кумулятивного эффекта упражнений.
- *мезоциклы (средние)* представляют собой серии микроциклов от 2 до 6-8. Характеризуются сменой целей, содержания, порядком чередования микроциклов. Направлены на регулирование суммарной нагрузки, с целью обеспечить поэтапное ее увеличение и исключить перетренированность. Занятия подразумевают разучивание и отработку ДД в процессе ФВ, либо подготовку к выполнению контрольных нормативов, либо спортивную тренировку.
- *Макроциклы (большие, годовые)*. Это крупные периоды процесса ФВ, которые состоят из ряда средних циклов.

В основе лежат общие закономерности, определяющие развертывание этого процесса на протяжении долговременных стадий. Макроциклы выражены особенно в построении процесса тренировки спортсменов высокого класса.

Макроструктура процесса ФВ в школе или вузе составляет период учебного года (четверти или семестра).

Принципы возрастной адекватности направлений ФВ.

Принцип изменяет направленность ФВ в соответствии с возрастными этапами человека, особенно дошкольный возраст. В этот период развития необходимо формировать жизненно – важный фонд двигательных умений и навыков; влиять на физическое развитие детей посредством ФУ; учитывать при воспитании физических качеств сенситивные периоды, т.е. чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития физических качеств (Например, гибкость необходимо развивать в 7-10 лет, координационные способности в 9-12 лет).

В период юношества и первого зрелого возраста (до 35 лет) раскрываются наиболее благоприятные возможности для полной реализации

функциональных возможностей организма. Для юношества характерны активные занятия спортом, для людей до 35 лет – занятия в форме ОФП.

Во второй зрелый возраст (35-55 лет), когда происходит стабилизация функциональных возможностей, необходимо поддерживать уровень физической подготовленности для хорошей общей работоспособности.

В более поздние периоды (женщины с 55 лет, мужчины – с 60 лет) ФВ помогает противодействовать влиянию негативных факторов на здоровье человека.

Вопросы и задания

1. Понятие о принципах физического воспитания и их значение.
2. Характеристика специфических принципов в системе физического воспитания.
3. Принцип непрерывности.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
5. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
6. Принцип адаптационного сбалансирования динамики нагрузок.
7. Принцип циклического построения занятий.
8. Принципы возрастной адекватности направлений ФВ.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта

Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить взаимодействие видов воспитания: физического, нравственного, эстетического, интеллектуального, трудового.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением

знаний, умений по особенностям взаимодействия видов воспитания в процессе физического воспитания

Теоретическая часть

Связь физического воспитания (ФВ) с умственным многосторонняя, это обусловлено спецификой ФВ, его содержательными и процессуальными основами. ФВ создает условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; умственное воспитание, в свою очередь, повышает эффективность ФВ, создавая условия для обдумывания его занимающихся, для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе ФВ можно различить две стороны: образовательная – заключается в передаче специальных знаний в области физической культуры, при этом мышлении развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) – осмысливание занимающихся своих действий после инструкций преподавателя, например, при обучении сложному движению; как продуктивное (творческое) – например, анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям, т.е. найти свою индивидуальную технику; воспитательная сторона – заключается в развитии техник интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления.

В общей системе ФВ нравственное воспитание имеет ведущее значение. Прежде всего ФВ, если его правильно организовать, способствует формированию положительных черт морального облика человека. Помимо этого в тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются деятельности проверяются и формируются моральные качества, крепнет воля, приобретается опыт нравственного поведения.

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему.

Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность; настойчивость; способность преодолевать трудности, собственное нежелание и неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме этого, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообследованию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и т.д. соответствует формированию элементарных трудовых навыков.

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что ФВ оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает ФВ конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

Вопросы и задания

1. Понятие и термины, цель воспитания.
2. Взаимосвязь физического воспитания с умственным: задачи, средства и методы умственного воспитания.
3. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, его задачи, средства и методы.
4. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим, его задачи, средства и методы.
5. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым, его задачи, средства и методы.
6. Технология воспитательной деятельности: традиционно – принятые методы воспитания.

7. Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта

Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре
Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить особенности средств физического воспитания, их классификацию, формирование знаний о технике двигательных действий

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: основана на необходимости обоснования понятий основных и вспомогательных средствах физического воспитания, физиологических закономерностях выполнения движений.

Теоретическая часть

Средства применяют для достижения цели физического воспитания. Средство - это то, что используют для решения задач физического воспитания в целях укрепления здоровья, всестороннего развития организма, физических способностей, двигательных навыков и передачи знаний.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания, которые носят характер сознательных двигательных действий и оказывают системное воздействие на человека, то есть совершенствуют физические и психические свойства, формируют личностные качества и т.д.

Естественные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства физического воспитания, которые создают условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся и успешной организации и проведения занятий.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

На каждое действие может называться физическим упражнением, только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания.

Слово «*физическое*» отражает характер совершаемой работы, внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово «*упражнение*» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека, совершенствования способа использования этого действия.

Понятие «физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека.

Для физического воспитания имеют значения ***произвольные движения***, а не врожденные (сосательная функция, глотание, мигание и др.), так как произвольные движения подчинены воле человека, то есть являются сознательными.

ФУ состоит не из отдельных изолированных движений, а из их комплекса. Они при этом имеют цепной характер, и каждое из движений выполняет свою особую функцию, совокупность же движений с их отдельными функциями составляет целостное двигательное действие.

ФУ имеют содержание и форму. Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и от техники ФУ.

Под техникой ФУ принято подразумевать способы, приемы выполнения двигательных действий, специально создаваемые в целях повышения эффективности этих действий.

Эффект ФУ существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают: пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики.

Вопросы и задания

1. Классификация средств физического воспитания.
2. Историческая обусловленность развития физических упражнений.

3. Основные понятия и термины.
4. Физиологическое значение физических упражнений.
5. Содержание и форма физических упражнений.
6. Факторы, определяющие воздействие ФУ.
7. Техника физического упражнения.
8. Эффекты физического упражнения.
9. Классификация физических упражнений.
10. Вспомогательные средства физического упражнения.

11.Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ»

Цель: изучить особенности средств физического воспитания, их классификацию, формирование знаний о технике двигательных действий

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: основана на необходимости обоснования понятий основных и вспомогательных средствах физического воспитания, физиологических закономерностях выполнения движений.

Теоретическая часть

Различают: пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики.

Пространственные характеристики: положение тела и его частей; направление, амплитуда, траектория, движения.

1. Выбор определенного положения тела составляет одно из условий определяющих спортивно-технический результат ФУ, их влияние на организм.

Правильное положение тела позволяет:

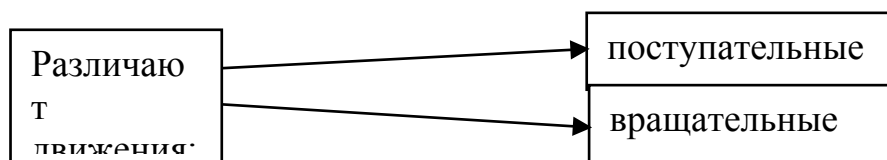
- наиболее полно использовать мышечные усилия;
- соблюдать оптимальное направление и амплитуду движений;
- распределять мышечный тонус, используя тонические рефлексы (в гимнастике);

- создавать облегченные условия для деятельности внутренних органов (правильная осанка);
- способствовать использованию внешних сил;
- достигать необходимой скорости движений;
- исходные положения мобилизуют внимание, могут изменять влияние ФУ (приседание на полной стопе – для мышц ног, приседание на носках – для равновесия), используются для облегчения ФУ и увеличения физической нагрузки (наклон туловища назад, руки на поясе – легче, прямые руки – сложнее).

От *амплитуды* зависит:

- длительность приложения сил и величина ускорения (что очень важно в метании);
- полнота растяжения и сокращения мышц, что определяет эффективность ФУ для развития силы и гибкости;
- эстетика и красота выполнения движений. Амплитуда измеряется в угловых градусах, линейных мерах.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонения руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое в наибольшей мере отвечает рациональной технике.



В *поступательном движении* тела имеется 6 основных направлений: вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз. Направления определяются по отношению к плоскостям тела: фронтальной, сагиттальной и горизонтальной.

При *вращательном движении* тела все точки его описывают окружности, центры которых лежат на оси вращения. Обозначая направление движения говорят: сальто назад; в строевой команде «кругом».

Правильный выбор направления – одно из условий успешного выполнения ФУ.

Существенное значение имеет *траектория движения (путь)*. По форме она может быть прямолинейной или криволинейной. Длина пути (траектория) – это расстояние движущейся материальной точки от начала пути до ее конца.

Временные характеристики

К ним относят:

1. Длительность движения – определяет величину его воздействия, то есть физическую нагрузку. Может влиять на выполнение всего двигательного действия.

2. Темп ДД – это частота (количество) повторяющихся движений в единицу времени.

От темпа зависит:

- скорость перемещений тела (в циклических видах: ходьба, бег, плавание).
- интенсивность;
- общий объем мышечной работы и ее влияние на организм.
- длительность.

С увеличением темпа возрастает интенсивность работы и уменьшается ее длительность.

Пространственно-временные характеристики

Ими определяется характер перемещения тела и его частей в пространстве – скорость, ускорения.

- от ускорения зависят особенности проявления действующих сил;
- от скорости движения зависят частота (темп), величина нагрузки, результат многих ДД (бег, ходьба, прыжки).

Всякое движение характеризуется той или иной скоростью.

Скорость движения – есть величина, измеряемая отношением длины пути, пройденного телом к единице времени.

Постоянная скорость – равномерное движение, где скорость – постоянная величина.

Переменная скорость - неравномерное движение, где скорость, переменная величина: средняя, мгновенная, ускорение. В практике ФВ различают: очень быстрые, умеренные, медленные скорости.

Вектор скорости – численная величина и направление.

Динамические характеристики

Отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

Внутренние силы:

- активные силы: силы тяги, развиваемые мышцей в зависимости от характера ее возбуждения и сократительных свойств;
- пассивные силы: силы сопротивления, возникающие вследствие внутреннего трения мышц в веществе и зависящие от вязкости мышц; а также от силы трения и сопротивления, деформации в опорно-двигательном аппарате;
- *реактивные силы*: «силы отдачи», возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата в процесса движения.

Внешние силы:

- сила тяжести (гравитационные силы) собственного тела и перемещаемых предметов;
- силы сопротивлений внешней среды (воздух, вода);
- сила реакции опоры, от нее зависит результат ДД, связанный с перемещением тела в пространстве.

Овладевая ФУ необходимо стремиться к наиболее целесообразному взаимодействию этих сил.

Комплексная характеристика движений

Ритм движения – закономерное чередование частей или фаз движений, строго определенный по длительности и характеру усилий.

Значение ритма:

- ритмичные движения более эффективны с точки зрения использования физических сил человека;
- ритм облегчает решение двигательной задачи;
- ритмические движения легче автоматизируются;
- ритм облегчает согласование движений в коллективных действиях;
- ритм сопровождается положительными эмоциями.

Вопросы и задания

1. Техника физического упражнения как биомеханическая структура.
2. Биомеханические характеристики как мера механического состояния биосистемы и его изменения (поведения).
3. Количественные и качественные характеристики движений.
4. Кинематические характеристики тела человека и его движений.
5. Пространственные характеристики движений.
6. Временные характеристики движений.
7. Пространственно-временные характеристики.
8. Динамические характеристики движения.
9. Инерционные характеристики.
10. Силовые характеристики.
11. Энергетические характеристики.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине

«Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая%20культура:%20образование,%20воспитание,%20тренировка)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Цель: систематизация, накопление и закрепление знаний о методах физического воспитания.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Теоретическая часть

Метод – это такой способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом занимающихся.

Методический прием – способ воздействия, который осуществим лишь в каких – то конкретных условиях при решении частных задач.

Методика – система методов, методических приемов, иногда форм организации занятий для обучения конкретному ДД.

Требования к подбору методов:

- соответствие метода конкретной поставленной задачи;
- обеспечение воспитывающего характера обучения то есть развитие познавательных способностей;
- соответствие метода принципам обучения, подготовленности учащихся, уровню физического развития, индивидуальным особенностям учащихся;
- соответствие методов уровню, возможностям и особенностям учителя (профессиональной подготовке) – это требование к учителю ФК;
- соответствие методов условиям организации занятий;
- использование разнообразных методов в системе обучения.

Методы строго регламентированного упражнения.

1. Целостный метод (целостно – конструктивного упражнения): преимущества применяется на любом этапе обучения; сущность его в том, что ДД осваивается в целостной структуре «образ ДД»; позволяет разучивать структурно несложные движения, можно осваивать отдельные детали, фазы изолировано.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок в технике.

2. Расчлененно-конструктивный:

Преимущества: применяется на начальном этапе разучивания сложных ДД, с поочередным соединением элементов в единое целое; обучение начинать с целостного выполнения ДД, выделяя из него элементы для тщательного разучивания; необходимо выделять в целостном ДД относительно самостоятельные звенья; изучать выделенные элементы в сжатые сроки; выделенные элементы изучать в различных вариантах.

Недостаток метода: изолированно разученные элементы сложно объединить в целостное ДД, если они длительное время разучиваются порознь.

3. Метод сопряженного воздействия: сущность его состоит в том, что техника ДД совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий; применяется в процессе совершенствования разученных ДД для улучшения его качественной основы, т.е. результативности (выполнения ДД с утяжеленным поясом или манжетами).

Методы воспитания физических качеств.

1. Методы стандартного упражнения – в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

- метод стандартно – непрерывного упражнения (непрерывная мышечная работа без изменения интенсивности, как правило умеренной); его разновидностями являются:

а) равномерные упражнения (длительный бег)

б) стандартные поточные упражнения (многократное выполнение гимнастических упражнений);

- метод стандартно – интервального упражнения (многократное повторение одной и той же физической нагрузки, но интервалы отдыха могут быть различны).

- метод круговой тренировки (последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы; предполагается, работа по «станциям» (от 5 до 10), где предлагается программа работы, дозировка, ОМУ

Игровой метод.

Этот метод в практике ФВ используется в виде элементарных игр. Основу игрового метода составляют самые разнообразные двигательные действия, организованные в соответствии содержания условий и правил игры. Ведущее место занимает в ФВ детей младшего возраста.

Характерными чертами игрового метода являются:

- комплексный выбор разнообразных способов достижения целей;
- широкая самостоятельность, большие возможности для проявления инициативы;
- широкие возможности для воспитания нравственных качеств: межличностные и межгрупповые взаимоотношения;
- яркая эмоциональность и привлекательность, способствующая формированию у учащихся интереса к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод позволяет:

1. стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, выявлять уровни их развития;
2. выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
3. обеспечивать максимальную психическую и физическую нагрузку;
4. содействовать воспитанию морально – волевых качеств.

Общепедагогические методы: словесные и наглядные

В физическом воспитании преподаватель свои функции реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, сообщает знания, оценивает результаты, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В ФВ применяются следующие словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности.

Метод непосредственной наглядности.

Подразумевают показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения ДД.

Методы опосредованной наглядности.

Подразумевают демонстрацию учебных видеофильмов, кинограмм ДД, рисунков, схем и т.д. Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися ДД с помощью предметного изображения. Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание на статических позах и последовательной смене фаз движений.

Методы направленного прочувствования двигательного действия.

Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

К ним относятся:

1. направляющая помощь преподавателя при выполнении ДД (например, проведения преподавателем руки занимающегося при обучении финальному усилию в метании);
2. выполнение упражнений в медленном темпе;
3. фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты ДД;
4. использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации.

Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (фотоэлектронные устройства, свето и звуко-лидеры, электромишени). Например в ФВ в настоящее время используют велоэргометры, беговые дорожки, которые оборудованы встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значение пульса, скорости, времени, длину дистанций, расход калорий. Профиль нагрузки графически изображается на дисплее.

Вопросы и задания

1. Характеристика понятий: метод; методический прием, методика.
2. Требования к подбору методов.
3. Классификация методов.
4. Краткая характеристика методов.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. -

Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации

самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая%20культура:%20образование,%20воспитание,%20тренировка)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ»

Цель: систематизация, накопление и закрепление знаний об основах обучения двигательным действиям в физического воспитания.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. Поэтому значимость данной темы очевидна.

Теоретическая часть

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»

Особое важное значение процесса освоения движений имеет в детском возрасте, так как способствует более эффективному развитию всех физиологических и психических функций, в том числе памяти, сознания, мышления, интеллекта человека. Удовлетворение природной потребности в движении, было ведущим началом в развитии мозга и его функций.

На начальных этапах опыта освоения двигательного действия решались наиболее общие задачи:

- ~ обеспечение «начальной школы движений» (создать базу);
- ~ освоение «подвижных» упражнений для освоения сложнокоординационных видов деятельности;
- ~ формирование и совершенствование основных умений и навыков, необходимых в различных сферах деятельности (трудовой, повседневной, физкультурно-спортивной и др.).

На поздних этапах жизнедеятельности процесс освоения и совершенствования движений способствует повышению эффективности различных (профессиональных, бытовых, спортивных) видов деятельности. Расширились средства воздействия на организм с целью оптимизации его состояния и формирования здорового образа жизни.

Все эти факты свидетельствуют об исключительной важности знаний и умений по освоению и совершенствованию двигательного действия в процессе жизнедеятельности человека.

Основные положения теории управления движениями.

Неоценимый вклад в развитие этой теории с физиологических позиций внесли И. М. Павлов, А.А. Ухтомский, Н.Е. Введенский и их последователи А.Н. Крестовников, К.Х. Кекчеев, Н.А. Бернштейн и др.

С педагогических позиций важную роль сыграли работы ученых П.Ф. Лесгафта, К.Х. Гранин, В.В. Белинович, М.М. Донской и др.

В основе современных представлений о закономерностях формирования двигательных навыков лежит теория обратных связей, обеспечивающих функционирование рефлекторного кольца, как механизма управления движениями (между мозгом и исполнительными органами существует непрерывная обратная связь).

Бернштейн Н.А. раскрыл теорию «повторения без повторения». Суть его состоит в том, что при повторении органов и того же движения (шаги в ходьбе), несмотря на один и тот же результат (одинаковая длина, время выполнения...), путь работающей конечности и напряжения мышц различны в чем – то. При этом многократное повторение движения не делает эти параметры одинаковыми (исключение – случайность). Это значит, что при каждом новом выполнении нервная система не повторяет одни и те же «команды» мышцам, и новое повторение совершается в отличных условиях. Поэтому для достижения одного и того же результата нужны не одинаковые, а различные «команды» мышцам.

Вывод: тренировка движения состоит не в стандартизации «команд», не в «научении командам», а в научении каждый раз отыскивать и передавать такую «команду», которая в условиях конкретного повторения движения приведет к нужному двигательному результату.

В заключении можно создать, что движения не «хранятся» готовым в памяти, оно каждый раз строится заново в процессе самого действия, реагируя на изменяющуюся ситуацию. В памяти хранятся не штампы движений, а логарифмы для их конструирования, которые строятся по механизму целесообразно приспособления.

Одной из основных сторон физического воспитания, как и любого другого педагогического процесса, является обучение. Обучение включает в себя обучающую деятельность преподавателя и учебно-познавательную деятельность обучаемых, то есть преподавание и учение.

Обучение в физическом воспитании – это организованный процесс передачи и усвоения систем специализированных знаний и двигательных

действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Результатом обучения в физическом воспитании является физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимо в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Вопросы и задания

1. Значение процесса освоения движения в жизнедеятельности людей.
2. Теория управления движениями.
3. Теория «повторения без повторения».
4. Понятие об обучении в физическом воспитании.
5. Понятие «физическое образование».

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. -

Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ»

Цель: систематизация, накопление и закрепление знаний о закономерностях формирования двигательных умений и навыков в физического воспитания.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке. Поэтому значимость данной темы очевидна.

Теоретическая часть

При овладении техникой какого-либо двигательного действия возникает вначале умение его выполнять, затем, по мере совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга степенью освоенности, то есть способами управления со стороны сознания человека.

Условно выделяют три уровня владения изучаемым двигательным действиям:

- 1 уровень – элементарное умение;
- 2 уровень – двигательный навык;
- 3 уровень – умение – мастерство (умение высшего порядка).

Под двигательным умением понимается способность выполнять двигательное действие при условии концентрированного внимания занимающегося на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие.

Двигательный навык – это способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него.

Двигательное умение высшего порядка – это умение применять выученные двигательные действия в реальных условиях жизни.

Вопросы и задания

1. Двигательное умение: понятия, характерные признаки, закономерности формирования, значение.
2. Двигательный навык: понятия, характерные признаки, закономерности формирования, значение.
3. Двигательные умения высшего порядка: понятия, характерные признаки, значение, разновидности.
4. Понятия: функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров

неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СТРУКТУРА ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ, ИХ ОСОБЕННОСТИ»

Цель: формирование представлений о Структуре этапов обучения, их особенностях в физическом воспитании.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные закономерности физических качеств.

Теоретическая часть

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга частными задачами и особенностями методики:

~ этап начального разучивания;

~ этап углубленного разучивания;

~ этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Целью этап начального разучивания является формирование умения выполнять основу техники двигательного действия.

Основными задачами данного этапа являются:

- сформировать смысловые и зрительные представления о двигательном действии и способе его выполнения;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действий);
- разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок;
- добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом.

Для выполнения разучиваемого действия применяют *подготовительные* упражнения, стимулирующие развитие физических качеств, необходимых для выполнения данного действия.

Если разучиваемое действие не находит для себя опорных элементов в сформированном ранее двигательном фонде, то их приходится создавать с помощью *подводящих упражнений* – двигательных действий, опирающихся на двигательный опыт и имеющих нечто общее с разучиваемым действием.

Этап углубленного разучивания. Целью данного этапа является формирование умения выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. То есть сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи этапа:

- уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;

- добиться слитного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик;

- устранить мелкие ошибки, особенно в основном звене техники.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель данного этапа – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения.

Основными задачами являются:

- добиться слитности и автоматизма выполнения действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями;
- обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Вопросы и задания

1. Цель, задачи этапа начального разучивания двигательного действия
2. Понятие о подготовительных упражнениях
3. Понятие о подводящих упражнениях.
4. Цель, задачи этапа углубленного разучивания двигательного действия
5. Цель, задачи этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Цель: изучить закономерности развития физических качеств.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные закономерности физических качеств.

Теоретическая часть

С рождения ребенок наделен соответствующей совокупностью физических возможностей (потенций), заложенных в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического созревания органов и структур организма данные возможности развиваются, определяя различные физические свойства человека. Физические свойства, приобретаемые на основе наследственных программ, не всегда обеспечивают физическую готовность человека к предстоящей трудовой деятельности, что связано с прогрессивным изменением требований к общественному производству.

Таким образом, результатом социальной необходимости является приведения физических свойств в соответствие с характером современного производства, посредством организации целенаправленной подготовки, предусматривающей воспитание физических качеств.

Воспитание физических качеств содействует решению социальных задач (или задач отечественной системы физического воспитания). Воспитание физических качеств влияет на всесторонне гармоничное развитие личности. Сенситивные периоды – интервалы онтогенеза, в течение которых организм наиболее чувствителен к определенным воздействиям среды

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможно проявление физической активности человека, в целесообразной двигательной деятельности

Закономерности развития физических качеств: неравномерность и гетерохронность развития, этапность развития, перенос физических качеств, обратимость показателей развития физических качеств, единство и взаимосвязь между эффективностью выполнения двигательных действий и уровнем развития двигательных качеств

Вопросы и задания

1. Социальная обусловленность воспитания физических качеств.
2. Основные понятия и термины.
3. Закономерности развития физических качеств.

Список рекомендуемой литературы

4. Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура;

профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

5. 1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

6. 2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

7. 4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

8. 4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

9. Методическая литература:

10.1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

11.2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

12.3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

13. Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая%20культура:%20образование,%20воспитание,%20тренировка)
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития скоростных способностей.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию скоростных способностей.

Теоретическая часть

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени.

Задачи развития скоростных способностей:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, в период обучения в образовательных учреждениях.
2. Максимальное развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта.
3. Совершенствование скоростных способностей от которых зависит успех в определенных видах профессиональной деятельности.

Формы проявления	Средства развития	Методы развития	Тесты
Элементарные: Быстрота двигательной реакции: а) простой (время реагирования на внезапный известный сигнал, известным действием: выстрел-старт) б) сложный (время реагирования на внезапный раздражитель неопределенный ответным действием: реакция на движущийся	1. ФУ, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: - быстроту реакции; - скорость выполнения; - частоту движения; - стартовую скорость; - скоростную выносливость;	1. Метод строго-регламентированного упражнения: - повторение выполнения действий с установкой на max скорость; - вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе	Для оценки быстроты простой и сложной реакции: -реакция на известный сигнал (свет звук) с помощью хронорефлексометра; контактные датчики, стартовые колодки и т.д. - слайды реакция на кнопку

объект; реакция выбора С/И; единоборства).			
2. Быстрота одиночного движения (min время на выполнение движения).	2. ФУ комплексного разностороннего воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (С/И, эстафеты, П/И, единоборства).	2. Соревновательный метод (прикидки, эстафеты, уравнильные соревнования), соревнования.	Для оценки скорости одиночного движения: время удара, передача мяча, Броска с помощью биотехнической аппаратуры
3. Частота (темп) движений (количество движений в единицу времени).	3. ФУ сопряженного воздействия -на скоростные и др. способности (силовые, координационные, выносливость); -на скоростные способности и совершенствование ДД(в беге, плавании).	3. Игровой метод (выполнение ФУ с тах скоростью в подвижных и спортивных играх).	Для оценки частоты движений регистрация частоты движений за 5-20сек.; степ-тест
Комплексные (различные сочетания скоростных способностей в сочетании с другими физическими способностями) 1. Быстрота выполнения целостных двигательных действий 2. Способность набрать тах скорость. 3. Способность длительно поддерживать тах скорость.	4. Специальные ФУ с учетом спортивной специализации (для развития взрывной силы, тах силы и т.д.)		Для оценки скорости проявляемой в целостных ДД -бег 30,40,60,100м, челночный бег

Вопросы и задания

1. Понятие о быстроте движений.
2. Понятие о скоростных способностях.
3. Задачи развития скоростных способностей.
4. Сенситивные периоды развития скоростных способностей

5. Средства развития скоростных способностей.
6. Методы развития скоростных способностей.
7. Оценка скоростных способностей.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрияшина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития силовых способностей.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию силовых способностей.

Теоретическая часть

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности – комплекс различных проявлений человека в определенных ДД, в основе которых лежит понятие «сила».

Задачи:

- 1- общее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.
- 2- разностороннее развитие силовых способностей в единстве с формированием жизненно-важных двигательных умений и навыков.
- 3- создание условий для дальнейшего совершенствования силовых способностей в занятиях спортом и профессионально-прикладной физической подготовке.

Формы проявления	Средства развития	Методы развития	Тесты
1. Собственно силовые способности А) абсолютная	<u>Основные:</u> - упр. с весом внешних предметов; - упр. отягощенные весом	1. Мах усилий (подъем штанги) 2. Непредельных усилий с нормированным	<u>Измерение</u> Количественно-силовых возможностей -

сила Б) относительная сила	собств. тела; - тренажеры – рывково-тормозные упр.	количеством повторений (использование отягощений с предельным числом повторений)	динамометрия (становая, кистевая).
2. Скоростно- силовые способности	- статич. упр. в изометрическом режиме (упоры самосопротивления)	3. Непредельных усилий с мах количеством повторений (до отказа)	Скоростно-силовые способности – прыжки через скакалку.
3. Силовая выносливость (способность противостоять усталости)	<u>Дополнительные</u> – упр. с использ. внеш. среды - упр. с сопротивл. др. предметов. - упр. с сопротивл. партнера.	4. Метод динамических усилий (мах работа с непредельным отягощением с мах скоростью)	Силовая выносливость – подтягивание. Отжимание от скамейки, на параллельных брусьях;
4. Силовая ловкость	Силовые упр.	5. «Ударный метод» (выполнение спец упр-ий с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения)	поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; висы на согнутых или полусогнутых руках; подъем переворотом на высокой перекладине; тройной прыжок с ноги на ногу; поднимание и опускание ног до
		6. Метод статических (изометрических) усилий Статодинамический	
		7. Круговой тренировки	
		8. Игровой метод	

Вопросы и задания

1. Понятие о силе.
2. Понятие о силовых способностях.
3. Задачи развития силовых способностей.
4. Сенситивные периоды развития силовых способностей
5. Средства развития силовых способностей.
6. Методы развития силовых способностей.
7. Оценка силовых способностей.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития двигательного-координационных способностей.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию двигательного-координационных способностей.

Теоретическая часть

Ловкость – это способность быстро обучаться новым движениям и способность быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой.

Координационные способности - это способности быстро, точно, экономно решать неожиданно возникающие сложные двигательные задачи.

Формы проявления	Средства развития	Методы развития	Тесты
– Способности точно соизмерять и регулировать пространственные временные и динамические параметры движений. - Способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие. - Способности выполнять ДД без излишней	ФУ повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Общеподготовительные гимнастические упражнения с предметами и без, элементы акробатики, упражнения в равновесии. Подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег.	1. Повторный 2. Переменный 3. Сопряженный 4. Игровой 5. Соревновательный	1. Компл. упр. 2. Бег 3x10 3. Прыжки спиной вперед. 4. Метание на точность. 5. Комплексные упражнения. 6. Комбинации игровые. 7. Акробатические упражнения.

мышечной напряженности (скованности).	Упражнения, направленные на психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию ДД (упражнения на чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий).		
---------------------------------------	--	--	--

Вопросы и задания

1. Понятие о ловкости.
2. Понятие о двигательно-координационных способностей.
3. Задачи развития двигательно-координационных способностей.
4. Сенситивные периоды развития двигательно-координационных способностей
5. Средства развития двигательно-координационных способностей.
6. Методы развития двигательно-координационных способностей.
7. Оценка двигательно-координационных способностей.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической

культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка.

Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития видов выносливости.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена

необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию выносливости.

Теоретическая часть

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Задачи воспитания выносливости:

- 1 создание условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательного действия.
- 2 добиться разностороннего, гармоничного развития двигательных способностей (скоростной, силовой, координационно-двигательной выносливости);
- 3 достижение максимально высокого уровня развития тех видов выносливости, которые играют важную роль в избранных видах спорта.

Формы проявления	Средства развития	Методы развития	Тесты
1. Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании и мышечной системы (аэробная выносливость). 2. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. а) по признакам ДД <u>с помощью</u> которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость) б) по признакам ДД <u>в условиях</u> которой решается двигательная задача (игровая	Для развития общей (аэробной) выносливости - ФУ вызыв. мах производительность ССС и дых. системы от нескольких мин. до неск. десятков мин. - интенсивность работы умер., большой, переменной. мощности; - циклич. и ациклич. ФУ от 5 до 60-90 мин. <u>Для спец. выносл.</u> - ФУ предельн. и околопредельной интенсивностью; - ФУ приближ. к соревновательной форме; - суммарная ФН на организм характеризуется; интенсив. ФУ; продолж. ФУ (чем больше продолж. ФУ тем меньше Ин); числом повторений (опред. степень воздейств. ФУ на организм в аэроб. условиях -повыш. длительная деят. ССС и дых. сист.	- метод стандартного непрерывного упр. с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; - метод повторного интервального упражнения; - метод круговой тренировки; - игровой метод; - соревновательный метод.	- бег 600, 800, 1000, 1500, 3000 м - 6- минутный бег. - тест Купера (12 мин) - выполнение бега с заданной интенсивностью (60, 70, 90% от мах) тест прекращается как только снижается скорость выполнения ФУ

выносливость) в) по признаку взаимодействия с другими ФКа для успешного решения двигательной задачи (силовая, скоростная, координационная выносливость и др.)			
--	--	--	--

Вопросы и задания

1. Понятие о выносливости.
2. Задачи развития выносливости.
3. Сенситивные периоды развития выносливости.
4. Средства развития выносливости.
5. Методы развития выносливости.
6. Оценка выносливости.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии

ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андриухина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития видов гибкости.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию гибкости.

Теоретическая часть

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Задачи развития:

- 1 – обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями;
- 2 – с высокой результативностью проявлять другие двигательные способности;
- 3 – в плане оздоровительного воздействия упражнений – восстановление нормальной амплитуды движений;
- 4 – совершенствование специальной гибкости в избранном виде спорта.

Формы проявления	Средства развития	Методы развития	Тесты
<u>Активная гибкость</u> – движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц. <u>Пассивная гибкость</u> – способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения и т.д.) <u>По способу проявления</u> гибкость подразделяют на: динамическую (проявляется в движениях) и статическую (проявляется в позах)	- упражнения на растягивание <u>активные</u> (с полной амплитудой – махи, рывки, наклоны, вращательные движения); <u>пассивные</u> (движения выполняемые с помощью партнера, с отягощениями, эспандерами, на снарядах и т.д.) <u>статические</u> (выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течении определенного времени (6-9сек) - упражнения для развития подвижности в суставах.	- повторный метод; - повторно-серийный; - игровой; - соревновательный; главное условие – не допускать болевых ощущений	1 – аппаратный способ – механический (с помощью гониометра) – измерение суставных углов; 2 – педагогические тесты: - подвижность плечевого сустава (выкрут прямых рук с гимнастической палкой); - подвижность позвоночного столба (наклон стоя, сидя) - подвижность в тазобедренном суставе (разведение ног в стороны, шпагат); - подвижность в коленном суставе (полный присед с вытянутыми вперед руками) - подвижность в голеностопных суставах

Вопросы и задания

1. Понятие о гибкости.
2. Задачи развития гибкости.
3. Сенситивные периоды развития гибкости.

4. Средства развития гибкости.
5. Методы развития гибкости.
6. Оценка гибкости.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «НАГРУЗКА И ОТДЫХ КАК ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности применения нагрузки и интервалов отдыха в физическом воспитании.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные закономерности дозирования нагрузки и чередования интервалов отдыха.

Теоретическая часть

Основным фактором, обуславливающим возможность с помощью физических упражнений управлять физическим развитием, является их главное свойство, именуемое физической нагрузкой.

Мышечную работу можно охарактеризовать как:

а) внешнюю работу (какая физическая работа выполнена);

б) внутреннюю работу (то есть теми процессами, которые происходят в организме человека под влиянием физической работы).

Они то и характеризуют собственно нагрузку. Следовательно, нагрузкой физического упражнения является мера его воздействия на организм человека. Нагрузка – это не сама физическая работа, а ее следствие, поскольку нагрузка регулируется длительностью и интенсивностью мышечной деятельности.

Объем нагрузки – количество выполненной работы. Выражается в различных показателях ее продолжительности; количестве повторений; расстоянии (км., м., см.), общий вес отягощений (кг.).

Интенсивность нагрузки – мощность мышечной работы, ее направленность. Измеряется величиной мышечных усилий, скоростью и темпом движений (кГм; кГм/с).

Между объемом и интенсивность нагрузки существует обратно пропорциональная зависимость, например: чем больше объем ФН, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность и, наоборот, чем больше интенсивность ФН, тем меньше ее объем.

По величине различают:

минимальные нагрузки – не оказывающие развивающего воздействия на организм;

максимальные нагрузки – те, которые занимающийся может воспринять без вреда для здоровья;

оптимальные нагрузки – соответствующие имеющемуся уровню функциональных возможностей организма; или та наименьшая ФН, которая вызывает явление сверхвосстановления (суперкомпенсацию);

суммарные нагрузки – определяемые по сумме времени, затраченного на все ФУ в процессе отдельного занятия, показателем суммарной интенсивности является моторная плотность занятия.

Дозировать нагрузки – значит изменять ее объем и интенсивность.

Вопросы и задания

1. Понятие «физическая нагрузка», ее внешняя и внутренняя сторона.
2. Объем и интенсивность нагрузки.
3. Дозирование нагрузки.
4. Приемы регулирования нагрузки.
5. Зоны интенсивности нагрузок: максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т.

В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. -

Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ОТДЫХ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ И ЕГО ВИДЫ»

Цель: изучить особенности применения средств отдыха в физическом воспитании.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные средства восстановления организма.

Теоретическая часть

Отдых – средство восстановления функций организма по окончании мышечной работы.

По характеру различают отдых:

активный – заполнен движениями другого характера с меньшей нагрузкой; организм быстрее восстанавливается, повышается функциональное состояние, улучшается готовность к следующей нагрузке;

пассивный – когда следующую нагрузку организм получает в состоянии, приближенном к покою.

При повторении и чередовании физических упражнений различают следующие виды интервалов отдыха в одном занятии:

полный – когда следующая часть физической нагрузки приходится на фазу полного восстановления работоспособности; физические упражнения с полным интервалом отдыха характерны для воспитания силовых и скоростно – силовых способностей;

сокращенный – когда следующая нагрузка приходится на состояние неполного восстановления работоспособности; физическое упражнение с таким режимом отдыха характерны для воспитания выносливости;

оптимизированный – когда следующая нагрузка совпадает с фазой повышенной (суперкомпенсации) работоспособности; здесь необходимо давать повышенные нагрузки, что способствует повышению уровня физического развития.

Также необходимо рассмотреть вопросы: определение степени усталости, понятие об утомлении, виды утомления, средства восстановления после физической нагрузки.

Вопросы и задания

1. Понятие отдых, интервалы отдыха.
2. Физиологическое обоснование утомления.
3. Восстановительные процессы.
4. Средства восстановления организма.
5. Эффекты, возникающие в организме под воздействием физических упражнений.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей

дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ХРОНОМЕТРИРОВАНИЕ И ПУЛЬСОМЕТРИЯ»

Цель: изучить особенности применения методов хронометрирования и пульсометрии.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методы хронометрирования и пульсометрии.

Теоретическая часть

Определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий и его графическое изображение, составляет хронометрирование.

Хронометрирование урока физической культуры проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности уроков.

Проводится с целью определения соответствующей нагрузки возрасту. Пульс подсчитывается в ходе всего урока у одного ученика (среднего по развиту, активности, обученности).

Виды деятельности при проведении хронометража:

1. протокол хронометража.
2. расчет общей и моторной плотности урока (в процентах);
3. график хронометрирования;
4. текстовый анализ.

Для определения общей плотности (Р общ.) урока необходимо знать сумму времени, затраченного на все виды деятельности (исключая «простой») и вычислить процентное содержание его к общей продолжительности урока. Общее время, затраченное на урок, принимается за 100%.

Моторная плотность – отношение времени, затраченного только на выполнение упражнений, ко всему времени в целом. Для определения моторной плотности (Р мот.) суммируется только графа «выполнение упражнений» по вертикали.

Пульсометрия проводится с целью определения соответствующей нагрузки возрасту. Пульс подсчитывается в ходе всего урока у одного ученика (среднего по развитию, активности, обученности).

Методика проведения пульсометрии.

1. Частота сердечных сокращений измеряется до урока и заносится в протокол.
2. Частота сердечных сокращений измеряется, каждые 5 минут.
3. Вычерчивается график и дается оценка, исходя из постановки задач урока, подготовленности учащихся.
4. Результаты проб (т.е. подсчет количества пульсовых ударов) фиксируется в протоколе учета пульсовых данных. Продолжительность одной пробы равна 10 секундам. Каждая очередная проба пульса проводится общепринятым способом на левой руке.

Обработка протокола учета данных пульсометрии состоит из подсчета пульса в одну минуту и вычисления процентной величины его к показателю в спокойном состоянии.

Вопросы и задания

1. Хронометрирование и пульсометрия.
2. Понятие об общей и моторной плотности урока.
3. Методика проведения хронометража.
4. Карта хронометража.
5. Методика проведения пульсометрии.
6. График пульсометрии.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической

культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка.

Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. -
Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ»

Цель: изучить особенности проведения научного исследования с применением методов исследования для определения эффективности применения средств и методов при организации занятий физическими упражнениями в образовательном процессе и спортивной тренировке.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в рамках описания результатов научных исследований, посредством реализации методов исследований в физическом воспитании, направленных на выявление эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическая часть

Научное исследование – это целенаправленное познание, результаты которого выступают в виде системы понятий, законов и теорий.

Основные средства научно-теоретического исследования: совокупность научных методов, всесторонне обоснованных и сведенных в единую систему; совокупность понятий, строго определенных терминов, связанных между собой и образующих характерный язык науки.

Методы научного познания – принято делить на общие и специальные.

Общие методы научного познания обычно делят на три большие группы: 1) методы эмпирического исследования (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент); 2) методы, используемые как на эмпирическом, так и на теоретическом уровне исследования (абстрагирование, анализ и синтез, индукция и дедукция, моделирование и т.д.); 3) методы теоретического исследования (восхождение от абстрактного к конкретному и др.).

Опираясь на систему методологических принципов, исследователь определяет: - объект и предмет исследования; - последовательность их решения; - применяемые методы. Можно условно выделить два основных этапа, два характерных уровня научного исследования: а) эмпирический; б) теоретический.

На современном этапе весьма актуальны исследования, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями средств физической культуры и спорта, в том числе новых, нетрадиционных физкультурно-спортивных видов на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся.

Особое значение имеет исследование прикладной направленности средств и методов физической культуры и спорта. В научной разработке нуждается методика применения физических упражнений при изучении (оценке) и развитии у занимающихся способностей и тем самым оказание им помощи в овладении школьной учебной программой, спортивным, профессиональным мастерством и боевой подготовкой в процессе службы в армии. В научной разработке нуждается методика применения средств физической культуры и спорта в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в процесс учебной, спортивной и профессиональной деятельности.

Существует большая необходимость в разработке вопросов, касающихся техники выполнения различных видов упражнений. В перспективе большую помощь здесь могут оказать современные информационные технологии. В специальном научном обосновании нуждаются организация и методика проведения школьного урока.

Весь процесс подготовки курсовой работы условно можно представить в следующем виде:

1. выбор темы исследования;
2. изучение научно-методической литературы;
3. определение объекта и предмета исследования;
4. определение цели и задач;
5. разработка рабочей гипотезы;
6. выбор соответствующих методов исследования;
7. формулировка названия работы;
8. подготовка и проведение исследовательской части работы;
9. математико-статистическая обработка результатов исследований;
10. обобщение и интерпретация полученных данных;
11. формулирование выводов и практических рекомендаций;
12. оформление работы;
13. защита научной работы.

К основным, часто используемым педагогическим методам исследования относят: методы сбора информации, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, анкетирование и др. методы.

Вопросы и задания

1. Понятие о научном исследовании.
2. Методы научного познания.
3. Актуальные направления научных исследований в физической культуре..
4. Этапы научного исследования.
5. Педагогические методы исследования.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура;

профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по

дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Цель: изучить основные нормативные документы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности, опираясь на нормативные документы в физическом воспитании.

Теоретическая часть

Ознакомление с содержанием Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Законом РФ «Об образовании». Рассмотрение нормативных требований к Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания» и Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основные направления Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования ФГОС начального общего образования. Требования ФГОС основного общего образования. Требования ФГОС среднего общего образования. Требования ФГОС высшего образования.

Вопросы и задания

1. Краткое содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Закон РФ «Об образовании».
3. Нормативные требования Всероссийским спортивным соревнованиям школьников «Президентские состязания»
4. Нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. Федеральные стандарты в образовании.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров

неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ»

Цель: изучить формы организации занятий физическими упражнениями, используемую в системе физического воспитания школьников.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об основной форме организации занятий физическими упражнениями.

Теоретическая часть

Урок является основной формой организации физического воспитания по следующим причинам:

1. Урок физкультуры является такой формой занятий, которая охватывает в обязательном порядке всех учащихся школы.

2. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса.

3. Уроки физкультуры проводятся по твердому расписанию в определенные дни, часы недели, в течение определенного количества времени (40 мин).

4. Уроки в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой и, следовательно, составляет основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

5. Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнение учащимися различных заданий учителя, которые выполняются самостоятельно или в секциях, пионерских звеньях или отрядах.

6. На уроках учащиеся знакомятся с материалом, используемым при проведении гимнастики до занятий, перемен и физкультурных минуток.

7. Из кратких бесед учителя на уроке учащиеся узнают о значении физической культуры и спорта, о достижениях советских спортсменов, знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми. У детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту, играм.

8. Физическое воспитание имеет большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроке физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни и быту. Задача школы состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно, в различных условиях учебы, труда и отдыха.

Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных и групповых занятий учащихся, и основой для физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Все это содействует вовлечению детей в секции и команды. Всему этому дети учатся, прежде всего, на уроках физической культуры.

Уроки физической культуры по сравнению с другими уроками в школе имеют следующие характерные особенности:

1. Более обширная, по сравнению с классной комнатой, учебная площадь - зал, бассейн.
2. Разнообразие и сложность обстановки при проведении занятия по лыжному спорту, легкой атлетике и др.
3. Многочисленный и связанный с риском при неправильном использовании инвентаря и оборудования. Очень разнообразный уровень физического развития и состояния здоровья учащихся классов и необходимость предъявления одинаковых требований.
4. Одновременность занятий с мальчиками и девочками, имеющими разные физические возможности.
5. Требования высокой моторной плотности при большом числе учеников и необходимость руководить одновременно работой нескольких подгрупп на разных снарядах.
6. Ограниченность времени воздействия (45 мин) при большом интервале (2 раза в неделю).
7. Значительные затраты не только умственной энергии, но и физических сил (при показе, страховке и т. д.)

Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение урока физкультуры.

На уроке процесс взаимодействия учителя с учащимися основан на личном контакте. Учитель направляет и контролирует деятельность всех без исключения учащихся, а также поддерживает взаимодействие и взаимоконтроль среди самих учащихся.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры.

Методы организации учебной работы используют для того, чтобы обеспечить благоприятные условия обучения для всех занимающихся.

С этой целью используют различные методы организации учебной работы: фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.

Каждый из них имеет свои варианты, которые используются в различных сочетаниях.

1. Фронтальный метод организации характеризуется тем, что весь состав занимающихся выполняет одни и те же задания, притом в заранее установленных режимах времени и, как правило, в общем построении в едином ритме работы.

Этот способ требует непосредственного руководства педагога и обеспечивает высокую плотность занятий. Он целесообразно может быть

использован в тех случаях, когда упражнения и нагрузки доступны или могут индивидуализироваться без существенного нарушения общего ритма работы.

2. Групповая организация заключается в том, что весь состав занимающихся распределен на несколько групп (отделений), желательно по полу и уровню физической подготовленности. Каждой подгруппе предназначены задание место работы, материально-техническое обеспечение и руководитель (групповод), работающий под наблюдением педагога.

Для групповой организации характерны все варианты фронтальной. Групповая организация требует достаточной учебно-воспитательной надежности и безопасности занятий. Это зависит от подготовки помощников-групповодов, а также от своевременного контроля не только за их работой, но и за действиями всех занимающихся. Определяя место занятий для подгрупп, важно обеспечить возможность наблюдение за всеми даже тогда, когда педагог непосредственно руководит лишь одной подгруппой.

3. Индивидуальная организация учебной работы заключается в том, что отдельными лицами выполняются отдельные задания самостоятельно, в устной или письменной форме. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, способностям и особенностям, а иногда и по состоянию здоровья.

Основным вариантом организации индивидуальной деятельности является самостоятельное выполнение задания, но по плану педагога. Более ценными являются задания, требующие от занимающихся самостоятельной разработки и выполнения плана.

4. Круговой метод организации работы занимающихся ("круговая тренировка") характеризуется тем, что каждый, обычно в составе небольшой группы, выполняет задание (серию заданий), последовательно переходя (как бы по кругу) к специально подготовленным местам. Серия заданий, как правило, рассчитана на комплексное развитие физических качеств.

В физическом воспитании выделяют неурочные формы занятий физическими упражнениями: малые и крупные. Они отличаются специфическими особенностями.

Вопросы и задания

1. Урок – основная организационно-методическая форма организации физического воспитания школьников.
2. Характерные черты урока физической культуры.
3. Важнейшие требования к уроку физической культуры.
4. Многообразие урочных форм занятий физическими упражнениями. Методы организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры.

5. Общая характеристика занятий неурочного типа.
6. Малые формы организации занятий неурочного типа.
7. Крупные формы организации занятий физическими упражнениями неурочного типа.
8. Секционная работа в школе по видам спорта.
9. Детско-юношеские спортивные школы.
10. Центры и учреждения дополнительного образования по физической культуре и спорту.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ»

Цель: изучить особенности документов планирования, технологии разработки документов планирования в физическом воспитании.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об особенностях документов планирования, технологии разработки документов планирования в физическом воспитании.

Теоретическая часть

План – это заранее напечатанная система деятельности предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения.

Планирование в физическом воспитании – это предварительная разработка и определение целей, задач, содержание, методики, форм организации и методов учебного процесса на предстоящую деятельность с конкретным контингентом занимающихся.

В практике ФВ в соответствии со сроками планирования различают:

- перспективное планирование – на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

- текущее - охватывает этапы работы (например, на четверть или в ВУЗе – на семестр).
- оперативное – осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Характеристика основных документов планирования в ФВ.

По функциональному значению их делят:

Учебный план (определяют основную направленность и содержание учебного процесса в общественном учреждении, колледжах и ВУЗах. Это государственные и обязательные документы).

Учебная программа (определяют основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательном учреждении, колледжах, ВУЗах. Это государственные и обязательные документы).

План – график учебного процесса.

Расписание занятий (определяют порядок организации процесса физической культуры).

Рабочий (тематический) план (отражена методика физической культуры).

Планы – конспекты занятий (отражена методика физической культуры).

Вопросы и задания

1. Основные документы планирования по физической культуре в школе.
2. Особенности форм и способов документов планирования.
3. Содержание комплексной программы по физической культуре в школе.
4. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.
5. Технология планирования в физическом воспитании.
6. Особенности перспективного планирования в физическом воспитании.
7. Технология составления плана-графика очередности прохождения программного материала в учебном году.
8. Этапное планирование в физическом воспитании.
9. Оперативное планирование в физическом воспитании.
10. Технология составления план-конспекта урока по физической культуре.
11. Правила проведения педагогического анализа урока физической культуры.
12. Методические рекомендации к выполнению экспресс-анализа и оценки урока физической культуры.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1

файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации

самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Цель: изучить особенности организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-

спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об особенностях организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Теоретическая часть

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Организованные физкультурные занятия(в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегают и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Наиболее общими задачами для детей раннего и дошкольного возраста являются изложенные ниже.

Оздоровительные задачи: 1.Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания; 2.Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удержание рациональной позы во время всех видов деятельности); 3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; 4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Образовательные задачи: 1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; 2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи: 1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.); 2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: 1) новорожденный - первые 4 недели жизни; 2) грудной (младенческий) до 1 года; 3) ранний детский от 1 года до 3 лет; 4) дошкольный от 3 до 6 (7) лет.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются: утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Существует две формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: 1) государственная (детские ясли - до 3 лет и детский сад - от 3 до 6-7 лет); 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные

детские учреждения. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду (раздел «Физическое воспитание»), где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений. Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

Вопросы и задания

1. Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.
2. Формы физического воспитания дошкольников.
3. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Физическое воспитание детей до 3 лет.
5. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
6. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
7. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3-6 лет.
8. Организация и методика физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.

9.Формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств у дошкольников.

10.Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрияшина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Цель: изучить систему организации физического воспитания школьников, современное состояние, цели и задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений..

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя основные подходы и методики физического воспитания школьников.

Теоретическая часть

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6 до 11 лет (I-IV классы). **Значение:**

~ всестороннее физическое развитие,
~ укрепление здоровья,
~ формирование разнообразных двигательных умений и навыков,
~ закаливание организма, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды,
~ развитие психических процессов, воли, самостоятельности,
~ овладение элементарными жизненно важными двигательными умениями, гигиеническими навыками,
~ улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем,
~ улучшение обмена веществ,
~ укрепление опорно-двигательного аппарата

Задачи физического воспитания.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

Оздоровительные:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

Образовательные:

развитие координационных и кондиционных способностей;

овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

Воспитательные:

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Особенности методики физического воспитания.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учетом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей и возрасте от 12 до 15 лет (V—VIII классы).

Значение:

- ~ всестороннее физическое развитие,
- ~ укрепление здоровья,
- ~ формирование разнообразных двигательных умений и навыков,
- ~ закаливание организма, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды,
- ~ развитие психических процессов, воли, самостоятельности,
- ~ овладение элементарными жизненно важными двигательными умениями, гигиеническими навыками,
- ~ улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем,
- ~ улучшение обмена веществ,
- ~ укрепление опорно-двигательного аппарата

Задачи

Образовательные задачи в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на

- совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками.

~ применение этих умений в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными.

~ умение сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий.

~ обеспечение безопасности при выполнении физических, упражнений и соблюдение гигиенических правил во время занятий

~ понимание значения физических упражнений для организма,
~ ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах.

~ формирование организаторских навыков, подготовка к выполнению функции инструктора, судьи по спорту, помощника учителя на уроках.

Оздоровительные задачи направлены на

~ обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией.

~ устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.

~ борьба с избыточным весом и повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательными задачами являются

~ обеспечение должной мотивации к занятиям физическими упражнениями,

~ закрепление интереса,

~ формирование потребностей и этических основ.

~ воспитывать чувство долга перед классом, командой, коллективом школы.

Средства и методы физического воспитания

Основными средствами физического воспитания детей среднего школьного возраста служит материал, который представлен школьной программой.

Раздел гимнастики школьной призван решить образовательные задачи и задачи по воспитанию физических качеств на уроках физической культуры.

Разделы легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки в значительной мере обеспечивают прикладную направленность физического воспитания подростков. Значительную роль в развитии важнейших для данного возраста физических качеств призваны сыграть такие разделы, как подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол), элементы единоборств и кроссы.

Перечисленные упражнения по мере их усвоения обогащают двигательный арсенал детей, а ряд приобретенных умений и навыков успешно используется ими в режиме учебного дня.

Среди средств физического воспитания подростков во внеклассных формах занятий важное место занимает спорт. Как средство физического воспитания, он вполне соответствует их стремлению к самоутверждению, состязанию, желанию приобщиться к коллективу и команде.

Методы упражнения, словесные и наглядные методы, применяющиеся в процессе физического воспитания подростков, находят свое дальнейшее развитие по сравнению с младшими школьниками.

Метод упражнения имеет такие разновидности: стандартно-повторные и переменные упражнения, выполнение упражнения в целом и по отдельным элементам, использование строго регламентированных форм в процессе обучения.

Обучение двигательным действиям следует строить, опираясь на положительный перенос навыков. Материал школьной программы предусматривает преемственность при переходе из класса в класс, что необходимо учитывать при планировании. В равной мере сказанное касается планирования материала на урок, где должны быть исключены явления отрицательного переноса навыков.

Чем старше дети, тем чаще может быть использовано расчленение упражнения, что позволяет более, детально овладевать техникой и ускорять процесс обучения. С целью совершенствования усвоенных двигательных

действий и для того, чтобы научиться применять их в меняющейся обстановке, широко применяется игровой метод.

Для подростков характерно стремление к соревнованию, при этом они нередко склонны переоценивать свои возможности. В процессе обучения это стремление может быть направлено к состязанию на "технику", на "качество" выполнения разученного действия, что, конечно, не исключает и соревнований с установкой на результат.

Методы обеспечения наглядности, которые могут эффективно применяться при обучении детей среднего школьного возраста, - это прежде всего показ учителя и демонстрация наглядных пособий, особенно моделей или макетов.

Успешно могут применяться тренажерные устройства для "прочувствования" движений. Кроме того, использование таких конструкций и устройств повышает интерес подростков к занятиям.

Учащиеся 6-8 классов вполне способны разобраться в кинограмме или схеме известного им двигательного действия с тем, чтобы уточнить детали техники его выполнения, что делает уместным применение на уроках учебных карточек.

В процессе физического воспитания подростков следует широко использовать такие методические приемы, как ориентирование, лидирование и срочная информация.

Из методов использования слова в работе с детьми этого возраста применимы дидактический рассказ, объяснение, указание, команда и др.

Усвоение подростками специальной терминологии делает словесные методы более емкими и лаконичными, что позволяет связывать слово с движением или показом, не снижая плотности урока.

Из арсенала словесных методов в процессе обучения может успешно применяться такой метод, как самопроговаривание, то есть описание упражнения вслух или мысленно по принципу идеомоторной тренировки.

Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста

Значение:

- ~ всестороннее физическое развитие,
- ~ укрепление здоровья,
- ~ формирование разнообразных двигательных умений и навыков,
- ~ закаливание организма, повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды,
- ~ развитие психических процессов, воли, самостоятельности,
- ~ овладение элементарными жизненно важными двигательными умениями, гигиеническими навыками,
- ~ улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем,
- ~ улучшение обмена веществ,
- ~ укрепление опорно-двигательного аппарата

Задачи

Образовательные задачи:

получение необходимого объема знаний, который позволит после школы пользоваться средствами физической культуры самостоятельно и осознанно на протяжении всей жизни.

усвоение правил самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

формирование привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

совершенствование ранее приобретенных двигательных умений и навыков.

Оздоровительные задачи:

создание у них верного и прочного представления о здоровом образе жизни,

повышение всестороннего физического развития и высокой степени работоспособности,

закрепление привычки сохранять правильную осанку.

В занятиях с юношами-старшеклассниками строевые упражнения применяются в качестве закрепления правильной осанки, упражнения из раздела гимнастики и борьбы для развития силы и ловкости. Девушкам больше соответствует ритмическая и художественная гимнастика, упражнения в равновесии.

Значительная роль в ряду обязательных для старшеклассников средств физического воспитания отводится легкоатлетическим упражнениям. Этой же цели служит лыжная и конькобежная подготовки.

Прекрасным средством физического воспитания юношей и девушек старшего школьного возраста является спорт. Во многих его видах старший школьный возраст совпадает с периодом первых значительных достижений, а в отдельных видах - порой и результатов международного класса. Спортивные соревнования - одновременно средство и стимул повышения уровня физических качеств.

Весьма популярным средством физического воспитания у старшеклассников является туризм в различных его разновидностях (пеший; велосипедный, водный, горный и т. п.)

Особенности методики ФВ детей старшего школьного возраста

Возможность применения большого количества подводящих и использование изучения отдельных частей, элементов упражнения с последующим их объединением.

Возраст занимающихся и уровень их развития позволяет широко использовать такие методические приемы, как взаимная помощь и страховка, взаимное обучение.

В большей мере, чем в предыдущие годы, в процессе физического воспитания старшеклассников необходим дифференцированный подход. Обеспечение наглядности в старших классах не вызывает затруднений;

учащимся доступно понимание не только натурального показа и кинограмм, иной наглядность с абстрактными формулами, символами, схемами. Требования к показу учителя тем не менее возрастают, так как старшеклассники способны сопоставить виденное в кино, по телевизору или в спортивном зале с тем, что и как показано на уроке.

Словесные методы в работе со старшеклассниками играют значительно большую роль, чем в процессе физического воспитания учащихся младших и средних классов. С помощью слова создается психологический настрой. Даются разъяснения и обоснования целесообразности тех или иных технических и тактических приемов или заданий по развитию качеств.

Для решения образовательных задач в старших классах используются лекция, беседа, рассказ, команда, распоряжение, сигнал, оценка и др.

В качестве приема, активизирующего деятельность учащихся, на уроках могут быть использованы взаимное словесное оценивание и разбор выполнения товарищем упражнения.

Для решения задач по развитию физических качеств в работе со старшеклассниками применимы игровой и соревновательный методы, а также строго регламентированные упражнения в равномерном, переменном, повторном и интервальном режимах.

Круговая тренировка как прогрессивная форма организации занятий с целью комплексного развития физических качеств находит все более широкое применение в процессе физического воспитания старших школьников.

Вопросы и задания

1. Значение физического воспитания школьников.
 - 1.1. Документы, регламентирующие построение процесса физического воспитания школьников.
 - 1.2. Значение школьного периода физического воспитания в формировании физической культуры личности.
2. Характеристика современного состояния школьной физической культуры.
 - 2.1. Причины низкой эффективности современной системы физического воспитания.
 - 2.2. Противоречия в современном состоянии физкультурного образования.
 - 2.3. Основные проблемы современной школьной физической культуры.
 - 2.4. Положения, необходимые в организации учебной работы по физической культуре.
3. Современные ученые, занимающиеся проблемами преобразования школьной физической культуры.
4. Значение правильности постановки цели в успешности процесса физического воспитания.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. -

ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: изучить особенности организации физического воспитания студенческой молодежи.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об особенностях организации физического воспитания студенческой молодежи.

Теоретическая часть

Целью физического воспитания студенческой молодежи является формирование физической культуры личности. Задачи физического воспитания: - понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни самовоспитание, потребности в регулярных занятиях; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование, качеств и свойств личности; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; На дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением ежесеместровых форм контроля в соответствии с требованиями программы для вузов - 400 часов.

Программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем знаний, умений и уровень развития физических качеств. Содержит 3 раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Знания сообщаются в форме поточных лекций.

Практический раздел. Учебный материал предусматривает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков. Программой предусматривается перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным: - методики овладения способов ходьбы, бега, плавания, передвижения на лыжах; -методики самооценки работоспособности; - методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; Основы методики массажа; -методика корригирующей гимнастики для глаз; -методы оценки и коррекции осанки и телосложения; Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; Основы методики судейства; - методика проведения производственной гимнастики. Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение спортивных результатов в избранном виде спорта. Средства практического раздела направлены на обеспечение необходимой двигательной активности студентов.

Контрольный раздел. Материал направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. В качестве критерии оценки выступают зачетные требования и практические нормативы, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

Согласно государственных документов, обучающихся, которые отнесены к специальным медицинским группам, не освобождают от общих занятий физической культуры - они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму. Но выполнение задач на занятии обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. Выполнение нормативов не предусмотрено.

Для обучающихся, которых относят в специальные медицинские группы предусматриваются, помимо обязательных занятий физической культуры, дополнительные занятия по специальным программам.

На занятиях для специальных медицинских групп согласно определенной программе особое внимание учащихся обращают на ознакомление с индивидуальными особенностями их занятий физическими упражнениями, показаниями и противопоказаниями к выполнению отдельных упражнений, обеспечение оздоровительного эффекта на нарушенные функции, восстановления после выполнения упражнений, увеличение количества упражнений на восстановления функций дыхания, темп выполнения (должен быть медленный), постоянный контроль пульса и самочувствия. Ограничено участие в спортивных соревнованиях и возможно только по дополнительному разрешению врача.

Целью лечебно-оздоровительной физической культуры обучающихся, которых относят к специальной медгруппе, является ускорение ликвидации патологических процессов, восстановления и укрепления здоровья, достижения максимально возможного для каждого индивида уровня физического развития, психологической и двигательной подготовленности. Цель - воспитание навыка здорового образа жизни и потребности самостоятельных систематических занятий физической культурой, а также нормализация и улучшения общих функций организма.

Организация занятий с обучающимися с определенными дисфункциями предусматривает их дополнительное деление на группы, которые соответствуют характеру основного заболевания, сходства рекомендованных средств коррекции здоровья, возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст):

- группа А - сердечно-сосудистые и заболевания дыхательной системы;
- группа Б - заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и почек;
- группа В - нарушение зрения;
- группа Г - заболевания эндокринной системы, обмена веществ;
- группа Д - заболевания опорно-двигательного аппарата.

Во время занятий со специальной медицинской группой используют такую классификацию упражнений: общеоздоровительные упражнения, общеразвивающие упражнения, специальноразвивающие упражнения, специальнооздоровительные упражнения.

Общеоздоровительные упражнения: циклические и динамические (ходьба, бег, плавание), выполняемых с малой (увеличение ЧСС на 20% от исходной) и средней (ЧСС увеличивается на 20-50%) интенсивностью.

Общеразвивающие упражнения - упражнения, которые влияют на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают основу для развития основных двигательных качеств.

Специальноразвивающие упражнения - упражнения, которые влияют на развитие конкретных двигательных качеств, вызывают в организме специфические сдвиги.

Специальнооздоровительные упражнения - упражнения, которые влияют на процесс заболевания в организме.

Вопросы и задания

- 1.
7. Специфика физического воспитания в специальных медицинских группах.
8. Основные требования к занятиям в специальных медицинских группах.
9. Принципы методики занятий в специальных медицинских группах.

Вопросы и задания

1. Значение, задачи и средства физического воспитания студентов.
2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе.
3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в основном учебном отделении.
4. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении.
5. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
6. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.
7. Формы организации физического воспитания студентов.
5. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Необходимость формирования оздоровительно-педагогического образа мышления у педагогов по физической культуре.
6. Место и роль занятий в специальных медицинских группах в системе физического воспитания обучающихся.
7. Организация занятий по физической культуре с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
8. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах.
9. Недостатки в практике работы специальных медицинских групп.
10. Факторы, определяющие особенности методики занятий в специальных медицинских группах.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное

государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление

подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ»

Цель: изучить особенности организации физического воспитания в основной период трудовой деятельности населения.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об особенностях организации физического воспитания в основной период трудовой деятельности населения.

Теоретическая часть

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим восстановительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Взаимосвязи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при большой продолжительности и напряженности также и фазу падения работоспособности. Средства физического воспитания убыстряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от:

I – содержания и характера труда (умственный или физически, напряженность и длительность рабочих усилий и т.д.);

II – особенностей производственных условий (технологических, технических и др.);

III – особенностей реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.).

Возраст от 18 до 29 лет принято считать молодежным, а от 30 до 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины) – зрелым.

В возрастном интервале 18-29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно: силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов.

В возрастном интервале 30-60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30-35 лет.

Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, 1987). После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30-35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как правило, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития.

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений,

замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности. Правильная организация физической активности в соответствии с возрастными особенностями человека предполагает систематическую физическую тренировку со средней и невысокой интенсивностью нагрузок, разнообразных по характеру воздействия на организм.

Исходя из естественных возможностей организма людям в возрасте до 50 лет можно выполнять физические нагрузки умеренно развивающего характера в пределах 60-75% собственного МПК, а старше 50 лет – поддерживающие нагрузки в пределах 50% МПК (Н. Амосов, 1985). Также определить физическую подготовленность мужчин и женщин в любом возрасте можно по 12-минутным тестам предложенным Купером (приложение 1 и 2).

В молодом и зрелом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера, продолжительность занятия не должна превышать 2 ч для лиц молодого возраста и 1,5 ч для людей зрелого возраста. Следует считать, что интенсивность занятий на начальном этапе не должна — превышать 40— 15% МПК. Активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Люди любого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2-3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10—15 лет моложе себя.

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75-90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями. В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением.

Старение организма характеризуется функциональными изменениями. Снижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление. Возрастные изменения в дыхательной системе.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в: ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; уменьшении величины проявляемой силы; замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот; уменьшении объема мышц (мышцы становятся дряблыми). Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координации, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности; 2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые; 3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Вопросы и задания

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.
3. Физическая культура в быту трудящихся.
- 4.1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
- 5.2. Характерные средства.
- 6.3. Формы организации занятий.
- 7.4. Методические основы занятий.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т.

В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. -

Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка>
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Цель: изучить особенности организации профессионально-прикладной физической культуры.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об особенностях профессионально-прикладной физической культуры.

Теоретическая часть

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название - профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Сущность ППФП состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоении профессии.

Физическая подготовка, которая осуществляется с учетом требований производства (ППФП), вида деятельности (военное дело), вида спорта (СФП) и т.д. ППФП может занимать от 10-15 до 70 % времени учебного занятия, реализовываться как на учебных занятиях, так и во внеучебное время. Более подробно эти положения будут рассмотрены далее.

Вопросы и задания

1. Место и значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.
2. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних специальных и высших учебных заведениях.
4. Военно-прикладная физическая подготовка молодежи и ее особенности.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

Цель: формирование знаний о теории и методике оздоровительной физической культуры.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности о теории и методике оздоровительной физической культуры.

Теоретическая часть

Оздоровительная физическая тренировка (ОФК) – производная от обобщенного понятия «физическая культура» использует все формы, методы и средства физкультуры, направленных на сохранение и укрепление здоровья занимающегося, профессиональной деятельности и наличия заболеваний.

Оздоровительная физическая тренировка – способ реализации деятельности, направленная на достижение и поддержание физического благополучия, и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры. Физическая тренировка оказывает мощное воздействие на организм человека. Она способна улучшать здоровье и психическое состояние людей (снизить риск многих заболеваний, регулировать работу организма, повысить «жизненный тонус», активность, работоспособность, улучшить настроение, повседневное самочувствие и т.п.) улучшать физические кондиции (повысить силу, выносливость мышц, развить гибкость и координационные способности) и фигуру (снизить количество жира, исправить осанку, изменить пропорции тела) и т.д. Для того чтобы тренировка эффективно улучшала физическое состояние, специалист по оздоровительной физической культуре должен: знать, как устроен и функционирует организм человека, хорошо представлять себе, к каким изменениям в организме приводят те или иные упражнения, то или иное построение тренировочного процесса, уметь организовывать и строить совершенствование и весь образ жизни в соответствии с законами биологии и психологии. В основе методики тренировки лежат законы строения и

функционирования организма человека, включая сферу высшей нервной деятельности.

культуры неразрывно связано с получением основного эффекта - повышения и сохранения здоровья человека. Все виды оздоровительной физической культуры по степени влияния на организм можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога».

Утренняя гигиеническая гимнастика призвана привести организм в рабочее состояние после пробуждения, поддержать высокий уровень работоспособности в течение трудового дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и водных процедур происходит активизация деятельности кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышение возбудимости центральной нервной системы, в результате чего улучшаются функции опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Производственная гимнастика – один из видов оздоровительной физкультуры, использующийся в различных формах на производстве. Гимнастика в начале рабочего дня активизирует двигательные нервные центры и усиливает кровообращение в рабочих мышечных группах. Такая гимнастика особенно важна для сотрудников, длительное время сидящих на одном месте, и для людей, выполняющих мелкие механические операции.

Некоторые основные оздоровительные системы физического воспитания:

1. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
2. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

3. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Гимнастика по системе йоги довольно популярна в нашей стране, однако ее влияние на организм изучено пока недостаточно. Йога включает в себя целый ряд физических упражнений, целью которых является совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. В гимнастике выделяются статические элементы (позы) дыхательных упражнений и элементы психорегуляции (аутотренинга).

Оздоровительная ходьба – ускоренная ходьба при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч). Ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект – для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма. Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем по мере роста тренированности занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Вопросы и задания

1. Роль оздоровительной тренировки.
2. Средства оздоровительной физической культуры.
3. Общие дидактические методы и их использование в оздоровительной физической культуре.
4. Принципы оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Упражнения циклического и ациклического характера.
6. Оздоровительные системы физического воспитания.
7. Методика организации оздоровительных форм занятий физической культурой.
8. Традиционные формы занятий оздоровительной физической культурой.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: «ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА И ОСНОВЫ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ»

Цель: формирование знаний об осанке, способах коррекции осанки средствами физической культуры.

Планируемые результаты освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16)

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности об осанке, способах коррекции осанки средствами физической культуры.

.Теоретическая часть

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, способность без напряжения держать прямо туловище и голову. Позвоночник при этом должен быть не прямым, а с небольшими естественными изгибами: в шейном и поясничном отделах – изгиб вперед, а в грудном и крестцовом - назад.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Поддержание правильной осанки – главное упражнение для позвоночника, которое он выполняет всю жизнь. Правильная осанка должна быть запрограммирована в нас с самого детства. Она является непостоянной, но трудно поддающейся изменению. Особое внимание надо обращать на осанку детей, так как в детском возрасте она более доступна исправлению. Надо учить ребенка «держат спину».

Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, ягодицами и пятками.

Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение нервного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Со временем именно в этих участках тела будут развиваться различные заболевания.

При правильной осанке нагрузка на позвоночник при учебе или работе распределяется равномерно и не происходит перегрузки отдельных участков. Это позволяет сохранить позвоночник здоровым до преклонного возраста.

Неправильная осанка чаще всего указывает на болезни позвоночника, в том числе и на сколиоз.

Дефекты осанки:

Круглая осанка характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи «свисают» вперед, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

При сутулой осанке ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника. Грудная клетка впалая, лопатки отстают, плечи выступают вперед, голова наклонена вперед.

Для лордотической осанки характерно увеличение поясничного изгиба. Угол наклона таза увеличивается, живот выпячивается.

При кругловогнутой спине увеличены изгибы в грудном и поясничном отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен, ягодицы резко выступают назад, живот вперед, грудная клетка впалая, талия **несколько** укорочена.

При плоской спине недоразвиты все изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Ребенок держится напряженно, подчеркнуто прямо, движения его неуклюжи.

- Косая спина (асимметричная осанка) возникает при асимметричном положении плечевого пояса и таза, разной длине ног или косом положении таза. Если не принять мер для исправления осанки, могут возникнуть изменения в межпозвонковых дисках и костной ткани, характерные для тяжелого заболевания - сколиоза.

Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Для мышц спины:

Исходная позиция —лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение,
2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.
3. Поднять голову и плечи; руки, в стороны; сжимать и разжимать кисти рук.
4. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.

Темп медленный.

5. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10—15 с.

Для мышц брюшного пресса:

Исходная позиция —лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

- ~
1. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.
 2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.
 3. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу — «велосипед».
 4. Руки за головой. Поочередное поднятие прямых ног вперед.
- То же упражнение в сочетании с различными движениями рук.

Вопросы и задания

1. Понятие об осанке.
2. Нарушение осанки.
3. Дефекты осанки.
4. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.
5. Фитбол гимнастика для формирования правильной осанки.

Список рекомендуемой

литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не

ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. [http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая культура: образование, воспитание, тренировка](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/Физическая%20культура:%20образование,%20воспитание,%20тренировка)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

«Цель: способствовать формированию системы знаний в области современных образовательных технологий в физическом воспитании.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний о современных технологиях обучения и воспитания в физической культуре

Теоретическая часть

Физическое воспитание - это важнейший аспект разностороннего развития личности.

Молодые люди должны быть способны к взаимодействию, мобильности, быть динамичными в разных областях жизни и иметь развитое чувство ответственности за судьбу государства. Целью образования по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе является обучение формам и методам активного применения ценностей физической культуры и спорта для формирования и усовершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, развития у школьников чувства патриотизма и его значимости для обретения национального достоинства, безопасности и процветания России.

Обеспечить рост качества физического воспитания и спортивной подготовки большей части подросткового населения возможно на основании применения современных высоких технологий в образовании и воспитании, а также быстрого создания необходимой и достаточной материальной, технической и научной базы.

Поэтому повышение качества образования с помощью применения современных образовательных технологий является важным направлением работы каждой школы.

В связи с этим современный преподаватель обязан в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их. Педагог, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал учащихся.

Важное место в профессиональной преподавательской деятельности занимают **здоровьесберегающие технологии**. Их целью является обеспечение учащихся возможностью сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по

здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии по степени влияния на здоровье учащихся являются самыми важными из всех технологий. Дело в том, что они основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном сочетании статических и двигательных нагрузок, обучении в небольших группах, использовании наглядных материалов и сочетании многообразных форм представления информации.

Данная технология включает в себя:

- ознакомление с результатами медицинских осмотров детей и их учёт в работе;
- помощь родителям учащихся в формировании здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
- создание условий, в которых сформируется заинтересованное отношение к учёбе.

Создание здорового психологического климата на уроках является одним из главных направлений здоровьесбережения. При достижении успеха формируется положительная мотивация к процессу обучения в целом, тем самым снижается эмоциональное напряжение, улучшается комфортность отношений всех участников образовательного процесса.

Как показывает практика, **использование игровых технологий** с учетом возрастных особенностей и сегодня остается актуальным. Каждому возрастной категории соответствует особый набор игр, несмотря на то, что бывают и исключения. Игровая технология представляет собой уникальную форму обучения. Она дает возможность сделать стандартный урок гораздо более интересным и увлекательным. Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает немаловажно место в образовательном процессе.

Игровая деятельность отвечает потребностям и интересам ребенка, учитывая при этом его психолого-педагогическую природу. Это является её главной ценностью. В процессе игры формируются типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентация на групповые и индивидуальные действия, развиваются стереотипы поведения в обществе.

На школьных уроках игровая деятельность предоставляет возможность повысить у учащихся заинтересованность к учебным занятиям. Она позволяет усвоить больший объем информации, которая основывается на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает школьникам в ходе игры научиться принимать важные и ответственные решения в сложных ситуациях.

Применение игровых форм приводит к возрастанию творческого потенциала учащихся и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в процессе обучения несут целый ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-

развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Темпы жизни постоянно ускоряются. Это обстоятельство ставит задачу активнее применять игру для воспитания молодого поколения. Очевидно, что игры незаменимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, а также общего комфортного состояния.

К отбору игр предъявляются следующие требования:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны формироваться и совершенствоваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

Игры должны иметь простые, доступные и понятные всем правила, не должны унижать достоинства участвующих, каждый ребенок должен стать их активным участником.

На современном этапе развития образования важной задачей в изучении предмета «физическая культура» является формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, современности, и роли для здорового образа жизни. Наиболее рациональным в этом направлении является внедрение **метода проектов**. С помощью метода проектов можно решить ряд задач, таких как развитие личностных компетентностей учащихся, интегрированность процесса обучения, экономия времени на самом уроке.

На уроке физкультуры проектная технология дает возможность выстроить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность учащегося, объединяясь с его личным интересом. Готовя проект, из объекта обучения он превращается в субъект, самостоятельно учится и оказывает активное влияние на содержание своего образования. Данная работа позволяет осознать, что уроки физкультуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

На уроках физической культуры проекты - это проекты по изучению воздействия физических занятий на организм человека, по исследованию истории и современности спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Использование проектной технологии обучения делает процесс обучения гораздо более интересным для учащихся: подбор обучающимися материалов по заданной теме, теоретическое обоснование необходимости выполнения какого-либо комплекса физических упражнений для собственного совершенствования, овладение разными физическими умениями и навыками, воспитание волевых качеств.

У учеников при написании своего проекта формируются основные знания о применении различных методик сохранения здоровья и физического совершенствования.

Полученная своими силами для своих проектов информация, позволяет понять важность и нужность полученных на уроках двигательных умений. Таким образом, учащиеся должны стать более компетентными в теории предмета. Это необходимо как главное условие правильного применения физических упражнений. Использование проектных технологий позволяют урок двигательной активности превратить в урок образовательного направления.

Данный вид деятельности предоставляет возможность проявить себя учащимся, имеющим двигательные ограничения.

Сегодня быстро развивается и является самым перспективным направлением использование **компьютерных технологий**.

Применение информационных компьютерных технологий (ИКТ) делает предмет физкультура современным. Комплексное функционирование разных компонентов ИКТ, таких как программный, электронный и информационный, решает задачи, которые стоят перед развитием общества.

Каждому учителю нужно уметь находить и применять различные методы обучения, которые позволяют каждому учащемуся показать свою активность, творческие возможности, стимулировать двигательную и познавательную деятельность. Применение Интернет – ресурсов, современных информационных технологий, позволяют педагогу достичь максимальных результатов.

Данные технологии дают возможность организовать учебный процесс на более высоком уровне. Это в свою очередь обеспечивает более полное усвоение учебных материалов.

Создание презентации может стать одним из вариантов домашнего задания. Темы могут быть различными: «Здоровый образ жизни и моя семья», «Что такое закаливание?», «Вредные привычки это», и т.д. Учащиеся могут выполнять подобные задания не только самостоятельно, но и в группах. Это дает возможность приступать к выполнению задания, проявляя свое творчество.

На уроках применение презентаций позволяет более подробно и наглядно представить теоретический материал, что делает процесс образования более эффективным. Презентация может применяться для изучения техники выполнения новых изучаемых движений. Дело в том, что с помощью наглядного изображения каждое движение можно разложить не только на этапы выполнения, но и на более короткие части и сформировать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. Также, используя презентацию, можно легко и понятно объяснить правила спортивных игр, тактику и действия игроков, красочно преподнести исторические события и биографии спортсменов. Визуальный ряд

информации дает возможность лучше закрепить в памяти полученную информацию.

Кроме того существует возможность организации и проведения тестирования, целью которой является проверка и закрепление полученных учащимися знаний. Применение программ тестирования делает возможным включение неограниченно большого количества разделов и вопросов, что дает возможность подбирать варианты тестов под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Важнейшей стороной использования электронных образовательных ресурсов является то, что они помогают учащимся более подробно дома ознакомиться с изученной на уроке темой, найти нужные упражнения для усовершенствования своих физических качеств и увеличить объем имеющихся знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

На уроках физкультуры можно укрепить здоровье и развить двигательную активность учащихся с помощью использования **технологии уровневой дифференциации**. Главный результат занятий – профилактика заболеваний у школьников, а также увеличение заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, возможность реализовать себя и достичь успеха.

Данная технология может использоваться в разных направлениях:

- задания, которые учитывают уровень подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет как полученного результата, так и изменений физической подготовки учащегося;
- распределение учащихся на группы в зависимости от состояния здоровья;
- для учащихся, освобожденных от занятий в связи состоянием здоровья, предлагаются различные темы рефератов, либо они привлекаются к участию в мероприятиях в качестве судей или оценке работы одноклассников на уроке;
- привлечение учащихся на дополнительные занятия разными видами спорта и школьные соревнования.

Дифференцированный подход в обучении – это создание различных условий обучения с целью учета особенностей учащихся с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий.

В зависимости от особенностей обучающихся их можно дифференцировать по разным параметрам:

- по возрасту (классы в школе, возрастные параллели, разновозрастные группы);
- по полу (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- по интересам (гуманитарные, математические, биолого-химические и другие группы);

- по уровню умственного развития или уровню достижений;
- по психологическим и личностным типам (типу мышления, характера, темперамента и др.);
- по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

На современном этапе развития повышение его эффективности урока физкультуры невозможно без разработки вопроса **личностно-ориентированного обучения**.

Личностно-ориентированный подход обучения – это группа разнообразных педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, совершенствование физических качеств, формирование знаний и методических умений и технологий управления процессом образования, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Личностно - ориентированный и дифференцированный подходы очень важны для учащихся с различными результатами в области физической культуры. Одной из главных причин неуспеваемости учеников по физкультуре часто бывает низкий уровень развития двигательных качеств, а ученики с высоким уровнем теряют интерес к урокам, рассчитанным на среднего ученика.

практически в каждом классе условно можно разделить учащихся, помимо разделения учащихся на основную и подготовительную, еще на несколько групп:

- полностью здоровые школьники, которые не желают трудиться;
- школьники, которые из-за болезни временно перешли в подготовительную группу;
- плохо развитые физически школьники, боящиеся насмешек, замыкаются;
- хорошо развитые физически школьники, которые, если им будет очень легко и неинтересно, могут потерять желание заниматься на уроках.

В связи с этим необходимо дифференцирование задач, содержания и темпа освоения материала школьной программы и оценки достижений.

Учебный процесс по предмету «физическая культура» на основе новых технологий является гораздо более эффективным, чем традиционная организация физического воспитания. Это связано с тем, что меняется отношение обучающихся к физической культуре, повышается их активность в ходе занятий, возрастает уровень дисциплины занятиях и значительно повышается уровень физической подготовленности. Вследствие введения новых образовательных технологий в область физической культуры возникают широкие возможности физического воспитания детей и молодежи для появления и укрепления их физического и нравственного здоровья на основании повышения уровня их образования в области физкультуры, воспитания культуры жизнедеятельности, благополучной социализации.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что путем целенаправленного и систематического использования новых технологий в области физической культуры возникает возможность преодолеть консерватизм существующей традиционной методологии, не позволяющей для многих школьников реализовать свои права на раскрытие их физических и спортивных способностей и определение собственного пути в овладении ценностями физической культуры.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте степень влияния на здоровье учащихся современных оздоровительных технологий.
2. Обоснуйте возрастные особенности использования игровых технологий.
3. Обоснуйте возможности внедрения метода проектов в уроки физической культуры.
4. В чем состоят особенности применения информационных компьютерных технологий (ИКТ) в предмет физическая культура.
5. Обоснуйте возможности укрепления здоровья и развития двигательной активности учащихся с помощью использования технологии уровневой дифференциации.
6. Обоснуйте повышение эффективности урока физкультуры на основе технологии личностно-ориентированного обучения.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.
4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.
5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта

Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрихина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

ТЕМА. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Цель: содействие глубокому осмыслению возможности использования проектной технологии обучения в физической культуре

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний об использовании проектной технологии обучения в физической культуре.

Теоретическая часть

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. При реализации которой, мы неизбежно сталкиваемся с рядом трудностей: лишать детей столь необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучать теоретическую часть вскользь, не акцентируя на этом большого внимания. Это заставило нас искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- 1 Развитие личностных компетентностей учащихся;
- 2 Интегрированность процесса обучения;
- 3 Экономия времени на самом уроке.

Как педагогическая идея, технология и форма учебной работы метод проектов получил распространение в первой половине XX века. Возникнув в педагогике в качестве одной из форм воплощения в образовании исследовательского метода (принципа) он вобрал в себя эвристическое, исследовательское, экспериментальное, научное начала. В повышении физической активности учащихся играет большую роль применение технологий проектного обучения. Технология проектов подходит для обучающихся начальной, основной и средней школы, интересующихся

исследовательской и проектной деятельностью, а также для одаренных учащихся.

Актуальность проектной технологии обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, в будущем станут основой для организации научно-исследовательской деятельности в вузах, колледжах, техникумах и т.д. Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности учащихся в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале и в любом школьном возрасте. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время (от нескольких минут урока до нескольких недель, а иногда и месяцев).

Виды проектов разнообразны. Выделяют четыре основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проекты инсценировки.

Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для учащихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У учащихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у ребят учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая учащимися для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость

приобретаемых на уроках двигательных умений. Ученики, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок общеобразовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами.

Основы знаний, на который всего ничего отведено времени программой (2 часа в процессе уроков), а еще - проектная деятельность, где ученики совместно с учителем, выполнив определенные задания и изучив определенный, интересующий их вопрос, проведя исследования, презентуем свой опыт. С использованием презентаций урок физкультуры стал более современным, повысился престиж предмета физкультуры (не только физическая, но умственная, творческая работа учеников и учителя). Опыт проектной деятельности во внеурочных мероприятиях размещен в «опен классе». Учащиеся определяют выводы к своим презентациям. Школьникам, такое необычное преподнесение нового материала позволяет вникать в суть вопроса. Есть дети, имеющие ограничения в двигательной активности, и в старших классах могут подготовить презентацию. Оценивать её лучше вместе с детьми. Как правило, презентации выполняются на хорошем уровне, дети ищут материал в интернете, у них повышается интерес к предмету, расширяется кругозор. Во внеклассной работе очень эффективно использовать данный продукт, мероприятия становятся зрелищными, интересными, необычными.

Командно-административными методами привлечь учащихся к участию в проекте можно, но должного эффекта это не возымеет, гораздо важнее заинтересовать детей, а для этого необходимо реализовать следующую схему:

1. Подготовка к проекту

Приступая к созданию учебного проекта, следует соблюдать ряд условий:

- ~ предварительно изучить индивидуальные способности, интересы, жизненный опыт каждого ученика;

- ~ выбрать тему проекта, сформулировать проблему, предложить учащимся идею, обсудить ее с учениками.

2. Организация участников проекта

Сначала формируются группы учащихся, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности учащихся к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы. При формировании группы в их состав включаются школьники разного пола, разной успеваемости, различных социальных групп.

3. Выполнение проекта

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов

реализации проекта (это могут быть рисунки, постеры, презентации, кинограммы, викторины и др.). Одни проекты оформляются дома самостоятельно, другие, требующие помощи со стороны учителя, создаются в классе. Главное – не подавлять инициативу ребят, с уважением относиться к любой идее, создавать ситуацию «успеха».

4. Презентация проекта

Весь отработанный, оформленный материал надо представить одноклассникам, защитить свой проект. Для анализа предлагаемой методики обучения важны способы выполнения и представления проекта. На этом этапе ярко выражается специфика преподавания физической культуры. Защита может быть приурочена ко «Дню защиты детей», или «Дню здоровья», либо это может быть рекомендация по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня и т.п.

5. Подведение итогов проектной работы

Количество шагов – этапов от принятия идеи проекта до его презентации зависит от его сложности. Начало проектной деятельности школьников обычно очень простое – то, что имеет непосредственное значение для каждого из них.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у учащихся следующие компетенции:

- ~ учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- ~ социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ~ ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Все это превращает урок физкультуры из урока лишь двигательной активности в урок образовательного направления, ставит его в один ряд с другими основными предметами и, несомненно, повышает авторитет учителя физической культуры.

Вопросы для обсуждения

1. Актуальность использования проектных технологий на уроках физической культуры.
2. Какие задачи решаются на уроке физической культуры посредством использования проектных технологий.
3. Охарактеризуйте основные категории проектных технологий.
4. Опишите условия создания учебного проекта.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для

высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

ТЕМА: ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ИКТ) НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Цель: выявление возможностей применения современных компьютерных (информационных) технологий в учебном процессе на уроках физической культуры.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний о возможностях применения современных компьютерных (информационных) технологий в учебном процессе на уроках физической культуры.

Теоретическая часть

Люди каждого нового поколения должны готовиться (развиваться) так, чтобы они могли эффективно и в достаточно короткие сроки овладеть не

только той техникой, которая уже создана предшествующими поколениями, но и той, которая появится в будущем. Они должны быть подготовлены к дальнейшему развитию науки и техники. Иначе говоря, сейчас как никогда прежде обучение и воспитание подрастающего поколения должны быть ориентированы на будущее. Конечно, принцип преемственности обучения и воспитания (их ориентировки на жизнь в обществе будущего) - это общий принцип для всех времен. Но современные темпы научно-технического прогресса ни в какое сравнение не идут с теми, которые были прежде и, надо полагать, будут увеличиваться и далее.

В истории человечества выделяют три глобальные социотехнологические революции - аграрную, индустриальную и информационную. Последняя из них происходит в настоящее время и реализуется как процесс информатизации общественной жизни, внедрения современных информационных технологий. Конечным результатом информационной революции должно стать создание новой постиндустриальной, информационной цивилизации. Информатизация общества представляет собой целенаправленный процесс изменения социальной информационной среды. Цель информатизации общества состоит в повышении эффективности эксплуатации ресурсов общества путем системной компьютеризации всех этапов жизненного цикла информации - ее создания, накопления, хранения, обработки и использования. Под информационными ресурсами понимается совокупность информации как продукт деятельности населения.

В условиях радикального усложнения жизни общества, его технической и социальной инфраструктуры решающим становится отношение людей к информации. Информация становится таким же стратегическим ресурсом современного общества, каковыми были продукты питания в "аграрном" обществе или энергетические ресурсы - в "индустриальном". Различие в уровне информационного обеспечения сегодня становится одной из причин дисбаланса экономического развития передовых и слаборазвитых стран, порождает нестабильность в отношениях между странами. Современная стратегия прогресса передовых стран мира базируется на концепции всестороннего культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития потенциала личности. При этом в реализации ее целей основное место отводится системе образования. Сегодня посредством повышения уровня образованности населения развитые страны мира получают почти половину валового национального продукта. Поэтому информатизация образования в мире в целом, и в России в частности, приобретает огромное значение. Успехи нашей страны, ее возможность выбирать и реализовывать оптимальную историческую траекторию в полной мере зависят от наличия современной образовательной и информационной сферы общества. Состояние информационной сферы в решающей мере зависит от степени образования в стране.

Одним из главных инструментов в образовании, открывающих путь в

новый мир, являются современные компьютерные (информационные) технологии. Они позволяют изменить системные свойства важнейших компонент нашего бытия. Разработка стратегии использования информационных технологий в сфере образования - одна из ключевых проблем стратегического планирования, как на национальном, так и на глобальном уровне.

Быть успешным человеком можно только хорошо владея информационными технологиями. Ведь деятельность людей все в большей степени зависит от их информированности, способности эффективно использовать информацию. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Потребность общества в квалифицированных специалистах, владеющих арсеналом средств и методов информатики, превращается в ведущий фактор образовательной политики. Целостная реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки будущего специалиста. Это полностью относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Ведь не секрет, что на сегодняшний день большинство из них не подготовлены к работе в условиях информатизации как профессионально, так и психологически.

Однако до настоящего времени не разработана педагогическая концепция подготовки указанных специалистов в условиях использования современных информационных технологий, требующих внесения значительных коррективов в физкультурное образование, с тем чтобы специалист в этой области имел четкое представление о том, где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера, какие программные продукты должны это обеспечить, как работать в условиях информатизации общества. В связи с этим логично заключить, что данные требования должны найти свое отражение в квалификационных характеристиках специалистов, в требованиях государственных образовательных стандартов нового поколения.

В связи с этим целью нашей работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.

Объект – компьютерные технологии на уроках физической культуры.

Предмет – возможности успешного использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах

Задачи исследования:

- изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;
- дать определение понятию «компьютерные технологии»;
- обосновать необходимость и возможность использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших

классах;

- выявить психолого-педагогические условия использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах;

- проанализировать эффективность использования компьютерных технологий на уроках в старших классах (их опыта работы).

Компьютерные технологии в физической культуре

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в физкультурное образование, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, а точнее информационно-коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Психолого-педагогические условия применения компьютерных технологий в старших классах на уроках физической культуры

В оценках старшего школьного возраста иногда допускается известный схематизм и категоричность. Указывается на завершенность развития старшеклассников как в физическом, так и в духовном отношении, отмечается приближенность их к взрослому состоянию; стираются те противоречия, которые свойственны подростковому возрасту, подчеркивается некоторая гармония «телесного» и «духовного», установление ровного отношения с окружающими, взаимопонимание с родителями и учителями. Переход от подростничества к юности рисуется как плавное движение к взрослости, где получение аттестата официально закрепляет эту взрослость, подтверждает гражданский статус растущего человека. Между тем анализ особенностей старшеклассников позволяет выявить психологическое своеобразие детей этого возраста, представляющего важнейший фактор для определения технологий обучения школьному предмету.

В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Если у подростка учебные интересы определяют выбор профессии, то у старших школьников наблюдается и обратное: учебная деятельность остается основным видом деятельности старшего школьника.

У старшеклассников, по сравнению с подростками, интерес к учению повышается. Это связано с тем, что складывается новая мотивационная структура учения. Ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни. Эти мотивы

приобретают личностный смысл и становятся действенными. Старшеклассникам свойственно стремление стать полноценным членом общества, приносить пользу людям, Родине, особенно в информационном обществе, где каждый «работает» с электронной информацией.

Также у старшеклассников наблюдается интерес к содержанию и процессу учения. Наряду с интересом к фактам, что характерно и для подросткового возраста, у старшего школьника проявляется интерес к теоретическим проблемам, к методам научного исследования, к самостоятельной поисковой деятельности по решению сложных задач. Это во многом и определяет применение компьютерных технологий для организации проблемно-поисковой деятельности как на уроке, так и во внеурочное время.

Старшие школьники лучше осознают свое отношение к учению, причины, побуждающие их учиться. В связи с высоким уровнем самокритичности старшие школьники, анализируя условия, мешающие учиться, указывают на проявление у них таких отрицательных черт характера, как лень, безволие, неусидчивость, неумение организовать свое время и самоконтроль, настроение. То есть свое отношение к учению учащиеся связывают с присущими им индивидуальными психическими особенностями.

Говоря о познавательной деятельности старшеклассника, Л.И. Божович отмечает, что «нет ни одной интеллектуальной операции в познавательной деятельности старшего школьника, которой не было бы у подростка». В самом деле, старший школьник мыслит понятиями, пользуется различными мыслительными операциями, рассуждает, логически запоминает и т. д., хотя и в этом отношении есть сдвиги. Остановимся на некоторых наиболее существенных из них:

1. Если в подростковом возрасте еще заметен разрыв в определениях конкретных и абстрактных понятий (подростки легче справляются с определением конкретных понятий), то в старшем школьном возрасте этот разрыв сглаживается. При определении конкретных понятий подростки только в 53% случаев указывают как видовые, так и родовые признаки, в то время как старшие школьники (выпускники школ) справляются с этим в 92% случаев. При определении абстрактных понятий только 16% подростков указали на видовые и родовые признаки, в то время как среди старших школьников таких учащихся было 83%.

2. Аналогичная картина наблюдается и в развитии таких мыслительных операций, как сравнение, обобщение. Так, если подросток находит сходство и различие при сравнении конкретных понятий в 69% случаев, то старшие школьники - в 100% случаев, а при сравнении абстрактных понятий подросток соответственно в 22% случаев, а старшие школьники в 92% случаев. Важный показатель умственной деятельности - способность выделять существенное. Подростки, производя группировку предметов, делали это по существенным признакам в 44% случаев, а старшие школьники

(выпускники) в 70% случаев.

3. Показателем умственного развития является также умение пользоваться рациональными приемами запоминания. Так, если подросток пользуется такими приемами, как многократное чтение и чтение и воспроизведение, то старшие школьники наряду с этими приемами использовали и такие приемы, как конспектирование и подчеркивание (27%), выделение главной мысли и сравнение с другим изученным материалом (10%), составление плана (8%).

Однако все это - количественные изменения. В чем же заключается качественное своеобразие познавательной деятельности старшего школьника? Л. И. Божович указывает на изменение содержательной (о чем мыслят, что воспринимают и т. д.) и мотивационной стороны познавательной деятельности. О мотивационной стороне мы уже говорили. Как же изменяется содержательная сторона?

Если подросток хочет знать, что собой представляет то или иное явление, то старшие школьники стремятся разобраться в разных точках зрения на этот вопрос и составить собственное мнение. Старшие школьники всегда хотят установить истину. Им становится скучно, если нет интересных задач «для ума». Дать старшекласснику такие задачи—вот вопрос, который должен волновать учителя.

Старших школьников привлекает сам ход анализа, способы доказательства не меньше, чем конкретные сведения. Многим из них нравится, когда преподаватель заставляет их выбирать между разными точками зрения, требует обоснования тех или иных утверждений; они с готовностью, даже с радостью, вступают в спор и упорно защищают свою позицию.

В дискуссиях старших школьников с легкостью возникают далекие сопоставления, смелые обобщения, рождаются оригинальные идеи. Возможно, это объясняется отсутствием готовых штампов, новизной такого рода умственной работы.

Активность мысли в эти годы и своеобразная продуктивность мышления (легкость возникновения новых ходов мысли) характерным образом обнаруживаются в неожиданных, порой фантастических предположениях и «теориях».

Наиболее частое излюбленное содержание споров и душевных бесед старшеклассников - это этические, нравственные проблемы. Старшие школьники не просто влюбляются или дружат, но и обязательно хотят знать: «Что такое дружба?», «Что такое любовь?».

Старшеклассники готовы долго и горячо обсуждать, можно ли влюбиться сразу в двоих, можно ли считать принципиальным человека, который не высказывает своего мнения во время спора, может ли быть дружба между юношей и девушкой. Характерно их стремление найти истину именно в разговоре, в разъяснении понятий. Они относятся к житейским этическим понятиям так же, как к понятиям естественнонаучным:

ожидают точных, однозначных ответов и не склонны мириться с расхождениями и неясностями. Искания старших школьников проникнуты порывами чувства и воли, их мышление носит страстный характер. В этом, видимо, и заключается своеобразие интеллектуальной деятельности старшего школьника.

Старший школьный возраст - это пора поисков и открытий. Старшеклассники любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Они с большим интересом занимаются в различных научных обществах, в школах «юных математиков» и других юношеских объединениях.

Большинство старшеклассников высказываются в пользу активных форм деятельности: дискуссий, лабораторно-практических работ, изучения первоисточников и, конечно же, все это должно сопровождаться использованием современных компьютерных технологий.

Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль учебной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал учащегося.

Применительно к практическому использованию компьютерных технологий в образовательном процессе это означает:

- тщательно отработанную мотивацию обучения не только «принудительного» характера (оценки), но и личной заинтересованности и удовлетворения учебным процессом;

- оценку по конечному результату, широкую свободу выбора, поощрение разумного творчества в процессе обучения;

- индивидуальный подход к обучаемому и его адаптацию в процессе обучения.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности учащегося, причем ему придается характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания.

Использование компьютерных технологий (КТ) в обучении - разновидность процесса управления познавательной деятельностью.

При разработке уроков с применением КТ нельзя становиться на упрощенную точку зрения, полагая, что техническое средство само управляет сложными психологическими процессами, один из которых - обучение человека. КТ - только средство и посредник между учителем и учеником, а управление познавательной деятельностью происходит только в пределах модели, избранной преподавателем для проведения занятий по физической культуре.

Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом, но в то

же время создаваемые или созданные КТ могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса. Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения КТ в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного.

В условиях существующей организации учебного процесса, принятой за основу для его последовательного совершенствования и повышения качества усвоения нового материала на уроках физической культуры, нужно выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования КТ.

Необходимость в КТ на уроках физической культуры в старших классах возникает в том случае, когда используемые методы, способы, приемы не обеспечивают достижения поставленной педагогической цели за минимально возможное время.

Возможность применения КТ появляется в том случае, когда выполняемые учителем и старшеклассником задачи могут быть в достаточной степени формализованы и адекватно воспроизведены с помощью технических средств, при условии выполнения требований по качеству достигаемого результата.

Принципиальное отличие КТ от любой другой системы обучения состоит в том, что необходима безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Учащийся, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьб о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности учащегося и контроль за этой деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий, т.е. на дальнейшую организацию деятельности. В свою очередь, организация определенной деятельности требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности. Возможны сочетания этих процессов и переходы от одного к другому.

Возможности использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах

Компьютерные технологии давно нашли широкое применение в образовательном процессе современной школы. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования компьютерных технологий в физическом воспитании носят, как правило, частный характер: создание баз данных школьников, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют широкого распространения в школьной практике. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что основными направлениями использования компьютерных технологий в физической культуре

общеобразовательного учреждения являются: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров.

Функциональные возможности современных компьютерных средств значительно опережают их применение в учебном процессе, в частности по физической культуре. Разрабатывая технологию применения компьютера на уроке физкультуры, авторы руководствуются одним принципом: компьютер в обучении используется лишь тогда, когда он обеспечивает получение знаний и умений, которые невозможно или достаточно сложно сформировать при использовании традиционных технологий.

В настоящее время разработаны и внедрены в учебный процесс образовательных учреждений обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорту, физиологии, биомеханике, восточным единоборствам, программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме учащихся.

Конечно, компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить ученика в положение участника соревнований).

Мыслительная деятельность учащихся на занятиях физической культурой с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее.

По-другому строится и планирование урока: учитель специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью учащихся в ходе занятия.

Особое внимание обращается на:

- представление в удобной форме различных спортивных процессов, протекающих в реальности с большой скоростью (бег, прыжки и другие двигательные действия) и трудных для наглядной демонстрации на обычных уроках;
- компенсацию с помощью техники недостатка наглядных пособий на уроке физической культуры;
- использование компьютера для формирования у школьника

правильного представления о технике двигательного действия.

В ходе всего курса физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный (5–7-й классы) – предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание цикла целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Ученики получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический (8–9-й классы) – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

На III этапе – аналитическом (10–11-й классы) – старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

В основной школе закладываются основы техники специфических двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, нападающий удар, блокирование и подача мяча в волейболе, низкий старт в легкой атлетике и др.), которые будут востребованы в течение всего процесса обучения. Важно, что для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно, и впоследствии не требуются усилия для какого-либо переучивания.

Применение компьютера возможно на всех этапах урока. При изучении нового материала координируется, направляется и организуется учебный процесс, а сам материал «объясняет» компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста учащийся получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным.

На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность оказываются включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет

ряд преимуществ, которые состоят в следующем:

- используется индивидуальный подход: учитывается разная скорость выполнения заданий учащимися, упражнения дифференцируются по степени трудности;

- повышается объективность оценивания;

- фиксируется детальная картина успехов и ошибок учеников.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике.

Среди множества теле- и радио-передач очень малая часть посвящена пропаганде здорового образа жизни, физическому воспитанию, физической культуре. Почему бы не предложить, учащимся самостоятельно, под руководством учителя восполнить этот пробел. Компьютер дает богатейшие возможности для реализации принципа наглядности обучения. Мультимедиа синтез компьютерных технологий для объединения звука, информации, изображений, обеспечивает хранение больших объемов информации, произвольный интерактивный доступ к ее элементам и воспроизведение сюжетов со звуковым сопровождением.

Вдобавок, наглядность можно использовать не только в качестве иллюстраций, но и как самостоятельный источник знаний, нужно только организовать эффективную поисковую, исследовательскую работу учащихся. Например, под руководством учителя физической культуры подобрать комплекс специальных, общеукрепляющих либо адаптивных упражнений индивидуально для каждого учащегося, а затем реализовать разработанные комплексы в виде медиапродукта: обработать иллюстрации, подобрать музыку, создать текстовое сопровождение. Продукт, созданный руками учащихся будет самым лучшим наглядным пособием.

На протяжении работы по проекту у учащихся развиваются навыки работы с цифровой аппаратурой и опыт свободного использования информационных технологий, формируется аналитическое мышление, ребята получают возможность детально изучить и анализировать технику двигательного действия.

На протяжении всего проекта учащиеся постоянно пользуются собственными индивидуальными комплексами упражнений, продолжая мониторинг собственного физического развития, фиксируя результаты изменений показателей физического развития и физической подготовленности.

На уроке учащиеся учатся анализировать результаты собственной деятельности, принимать решения на основе анализа данных, у них формируется адекватная самооценка. Совместная работа учителя физической культуры и ученика предполагает дальнейшее развитие и расширение представленного проекта с использованием информационных технологий в свете формирования здорового образа жизни.

Для удобства заполнения базы данных и самоконтроля учащихся я используются рабочие тетради, в которых имеется печатный материал,

содержащий справочный материал, таблицы для самоконтроля, заготовки для формирования конспекта индивидуального комплекса упражнений.

Таким образом, применение информационных технологий обучения в преподавании физической культуры позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной внеурочной учебной работы учащихся, сохраняя тем самым учебные часы для занятий непосредственно физическими упражнениями.

Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной работы учащихся.

Информационные технологии обучения обладают более высокой дидактической эффективностью по сравнению с традиционными методами и средствами поддержки обучения. При этом высокий уровень интереса обучающихся, обусловленный сначала технологической стороной использования электронных средств, способствует в дальнейшем росту интереса к содержанию теоретических и методических аспектов физической культуры.

Для повышения эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, исключительно важное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие тексты с графическими иллюстрациями, и видео-аудио материалами.

Технология, используемая в работе по проекту, проста и доступна практически для любого человека, владеющего компьютером на уровне пользователя, и позволяет создавать электронные средства поддержки обучения высокого дидактического качества в сфере физической культуры.

Компьютерные технологии позволяют модифицировать учебный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения школьников. Возможности компьютерных технологий (электронных учебных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации позволяют решить такие задачи как: повысить информационную насыщенность урока, выйти за рамки школьных учебников, дополнить и углубить их содержание.

Рассмотрим подробнее применение компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах.

Применение компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах

Демонстрационные материалы, которые повышают наглядность, и эффективность словесных методов в изобилии встречаются в предметных цифровых образовательных ресурсах: плакаты или слайды, плакаты-иллюстрации, плакаты-схемы, интерактивные плакаты, комплексные интерактивные таблицы. Включение таких материалов в структуру урока не только повысит интерес учащихся, поскольку практически все материалы ресурсов выполнены на высоком уровне, но и сэкономит время учителя на

подготовку к данному уроку. В случае, если педагог не нашел уже готовых интересующих его материалов, он может самостоятельно их создать. Для создания собственных иллюстративных материалов, таких как рисунки, схемы (например, при объяснении выполнения упражнений) можно воспользоваться графическими редакторами, текстовым процессором.

Изложение новой темы урока, как правило, сочетается с применением средств наглядности: в дидактике выделяют методы показа и методы демонстрации.

Метод показа включает в себя показ плакатов, схем, и пр., которые можно создавать самим с помощью компьютерных технологий, так и использовать уже существующий набором таких иллюстраций в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Метод демонстрации включает в себя демонстрацию фильмов, видео-образцов. Видеоролики, анимации иллюстрирующие пути решения изучаемых вопросов не только не займут много времени (по продолжительности они не более 7 минут), но и могут быть остановлены в любое удобное для рассказчика время. В случае, когда словесные методы направлены на изучение существенных свойств изучаемого объекта, следует, чтобы ученики имели данный объект или его модель перед глазами, что облегчит восприятие материала. Объект или его модель удобно проецировать на экран. Четкую и отвечающую всем требованиям преподавателя иллюстрацию просто создать в любом из графических редакторов (Paint, Photoshop, CorelDraw). Ключевые и важные моменты в объяснении целесообразно также выделить и оформить в виде отдельного изображения, слайда с привлечением таких программных продуктов как MS Word, MS Publisher, которые являются общедоступными в образовательных учреждениях.

При проведении практических задач педагог предлагает решать конкретные прикладные задачи. Для более наглядного проведения практических занятий необходимо использовать различные фотографии, рисунки, слайды, видеоролики, которые характеризуют поставленную практическую задачу.

В случае организации индивидуального или фронтального опроса можно использовать модели объектов, созданные на компьютере, что позволит разнообразить виды вопросов. При фронтальном опросе возможно проецирование списка вопросов для обдумывания лаконичного ответа при условии, что ответ на вопрос предполагает некоторые рассуждения.

В настоящее время созданы программы, облегчающие учителю проведение письменного контроля: проверочные тематические работы, наборы тестов, которые проверяются мгновенно, и в которых предусмотрена возможность просмотра учеником уже проверенных собственных ответов. Варианты контрольных, самостоятельных работ так же удобно проецировать на экран.

Опыт использования компьютерных технологий на уроках

физической культуры в старших классах

Анализ литературных источников показал, что часто используемые компьютерные технологии представляют собой информационные аудио- и видеопрограммы, динамические иллюстративные материалы. Применяя компьютерные технологии, учитель делает акцент на возможность их комплексного использования, т.е. на составление, нахождение или создание тематических комплексов по определенной тематике.

Компьютерные или информационные тематические комплексы по физической культуре могут включать методические разработки, целенаправленно созданные для конкретной задачи, или методические разработки комплексного назначения.

Рассмотрим примеры некоторых информационных тематических комплексов, разработанных по физической культуре для старшей школы.

- **Комплекс «Гибкость».**

Информационный тематический комплекс (ИТК) содержит информационные материалы, помогающие изучению теоретических аспектов и практическому освоению технологии развития гибкости. Комплекс предназначен для использования в учебном процессе и вне учебном процессах. В него входят:

1. Печатное учебное пособие «Технология развития гибкости».
2. Учебный видеофильм «Технология развития гибкости».

Печатное учебное пособие «Технология развития гибкости» позволяет изучать теоретические материалы по терминологии, строению и особенностям функционирования суставов, проведению контроля и самоконтроля за уровнем развития гибкости, регулированию физической нагрузки. В нем представлен также иллюстрированный комплекс упражнений по развитию гибкости. Непосредственным продолжением этого пособия служит учебный видеофильм. В фильме показывается и рассказывается о последовательности подбора упражнений для развития гибкости, особое внимание обращено на достаточно сложные в методическом плане упражнения, в зависимости от вида упражнения подобрано число исполнителей (от одного до четырех).

- **Комплекс «Атлетическая подготовка».**

ИТК содержит следующие разработки по использованию атлетической подготовки в учебном и вне учебном процессах:

1. Печатные методические рекомендации: «Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями с использованием тренажерных средств», «Методика занятий атлетизмом».
2. Учебный видеофильм «Тренировка в тренажерном зале».
3. Обучающая компьютерная программа (КП) «Атлет».

В печатных материалах рассматриваются проблемы организации занятий с применением тренажеров; приведены общие положения методики развития силы с описанием наиболее распространенных методов тренировки и регламентацией подходов, повторений, отдыха и темпа выполнения;

описана методика контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической подготовке.

Основной и связующей разработкой в данном тематическом комплексе является обучающая КП «Атлет». Она, по сути, служит компьютерным самоучителем по атлетической подготовке учащихся, в нее вошли и теоретические разделы, и методические указания по выполнению, как отдельных упражнений, так и учебного процесса в целом от одного занятия до нескольких лет подготовки.

Дополнением всего тематического комплекса служит учебный видеофильм «Тренировка в тренажерном зале». В нем показаны особенности работы на типичных тренажерах, практически развивающих все группы мышц, по ходу фильма рассказывается о методических особенностях проведения учебных занятий.

- Комплекс «Аэробика, шейпинг»

При реализации принципов гуманизации и гуманитаризации в педагогическом процессе по физическому воспитанию учащихся особое внимание обращено на естественный интерес старшеклассниц ко всему, что касается их фигуры, особенностей телосложения, осанки и этот раздел дисциплины «физическая культура» (для многих из них - один из важнейших). На этом интересе, точнее на его обеспечении, возможно предложить ИТК «Аэробика, шейпинг», куда следует включить четыре разработки:

1. Печатное учебное пособие «Учись моделировать свою фигуру».
2. КП «Мини-шейпинг».
3. КП «Грация».
4. КП «Грация – соревнование».

Печатное учебное пособие «Учись моделировать свою фигуру» должно содержать основу теоретических знаний, необходимых для организации занятий со старшеклассниками шейпингом в рамках учебных, внеучебных и самостоятельных занятий. Пособие может включать разделы по компьютерному моделированию, питанию, контролю, комплексы упражнений.

Специально для использования в учебном процессе создается КП «Мини-шейпинг», позволяющая решать четыре основные задачи:

1)образовательное начало, стимулирует занимающихся к дальнейшему самостоятельному знакомству с различными методическими материалами по данному вопросу.

2)определение индивидуального диапазона норм по проводимым измерениям (вес, окружности, диаметры, показатели состава тела, физической подготовленности и др.).

3)приобретение знаний и умений проводить измерительные процедуры и соотносить полученные данные с модельными значениями.

4)определение для каждого занимающегося реальных задач по коррекции фигуры и физической подготовленности на ближайшие 3-4

месяца.

Одна из главных методических задач использования КТ в старших классах - предоставление учащемуся максимальных возможностей в освоении учебного материала с учетом его индивидуальных особенностей и наклонностей.

Так, обучающая компьютерная программа «Атлет» разработана по принципу сетевого представления материала (система гипертекста).

Программа не имеет модели данных, которая бы служила каркасом для хранения информации, т.е. отсутствует жесткий алгоритм прокручивания текста. Ученик или учитель, работая с этой программой, устанавливает те связи, ту последовательность, которую считает необходимой, что позволяет максимально использовать индивидуальный подход в обучении. Программа разработана по 4 уровням, что облегчает ориентацию при работе с ней, но в то же время позволяет обучаемому выбрать желаемый лично для него уровень получения знаний.

Программа включает как плоскостную мультипликацию, так и экраны с роликами видеомультипликации.

Оценка усвоения теоретического материала позволяет занимающемуся или преподавателю выявить степень усвоения полученных знаний по курсу «Атлетическая подготовка» в процентах (за 100% взято отсутствие ошибок при ответах на контрольные вопросы).

В разделе «Рекомендуемая литература» учащийся, выбрав интересующее его издание, может прочитать аннотацию и познакомиться с оглавлением выбранной книги.

- Компьютерная программа «Техника метания гранаты»

КП «Техника метания гранаты» направлена на детальное изучение особенностей метания гранаты с колена и позволяет с любой скоростью просматривать с трех различных сторон выполнение данного спортивного движения.

Такой тип демонстрации техники движения выгодно отличается от видеосъемки тем, что устранены все второстепенные объекты и при выполнении движения внимание сосредоточено на главных элементах.

КП позволяет быстро и качественно проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха. Применение компьютерных технологий на уроках физической культуры не исчерпывается возможностью создания информационных тематических комплексов, содержащих элементы использования различных информационных технологий. Наиболее распространённым для средней школы является создание уроков – презентаций по предмету.

Урок-презентация представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Отличительной особенностью урока-презентации является его

интерактивность, то есть создаваемая для учащегося современными компьютерными средствами возможность взаимодействия с изображением.

Заключение

Современная система образования направлена на формирование высокообразованной, интеллектуально развитой личности с целостным представлением картины мира, с пониманием глубины связей явлений и процессов, представляющих данную картину. Новый этап развития компьютерной техники и её применение в учебном процессе характеризуется широчайшим использованием современных компьютерных технологий при создании обучающих программ. Появилось множество программных продуктов на лазерных дисках, созданных на базе мультимедийных, офисных и интернет-технологий. Также широко используются технологии создания графических изображений, анимация и системы программирования.

Новое время требует новых подходов в образовании, новых технологий, в том числе и компьютерных. Действительно, использование компьютерных технологий на уроках физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит, способствует эффективному усвоению учебного материала. Увеличивается объем материала за счет экономии времени. Расширяются возможности применения дифференцированного подхода в обучении, осуществляются межпредметные связи. Но, пожалуй, самое главное преимущество их использования на уроках – повышение мотивации обучения, создание положительного настроения, активизация самостоятельной деятельности учащихся.

Безусловно, компьютер не заменит учителя или учебник, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися методическими средствами. Естественно, что использование современной техники на каждом уроке нереально, да это и не нужно. Умелое использование компьютерных технологий на уроках физической культуры не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей учеников. Каждый учитель в состоянии распланировать свои уроки таким образом, чтобы использование компьютерной поддержки было наиболее продуктивным, уместным и интересным для учащихся.

Анализ учебно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования позволяет сделать вывод о том, что на уроках физической культуры в старших классах предоставляются большие возможности использования компьютерных технологий. В зависимости от цели урока компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений, навыков. При этом для школьника он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения, игровой средой.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в

сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, сформировать у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности, создать благоприятный психологический климат на уроках.

Познакомившись со статьями, разработками, можно сделать вывод о том, что возможность эффективного использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах объясняется следующими факторами:

- старшие школьники получают доступ к наиболее актуальной информации, которая, как правило, не содержится в традиционных бумажных изданиях, включая новейшие учебники, учебные пособия, рекомендации и дополнительные материалы к проведению практических занятий;
- старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка;
- автоматизируется большой объем рутинной работы преподавателя по формированию индивидуальных заданий;
- компьютерные технологии позволяют выстроить более качественную диагностику уровня усвоения учебного материала, так как различные тестовые системы и оболочки позволяют индивидуализировать процесс оценки знаний учащихся, развивать способность учащихся к самооценке;
- применение компьютерных технологий в преподавании физической культуры в старших классах стимулирует познавательный интерес к этому предмету.

Вопросы для обсуждения

1. Обоснуйте психолого-педагогические условия применения компьютерных технологий в старших классах на уроках физической культуры.
2. Охарактеризуйте возможности использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.
3. Обоснуйте возможности применения компьютерных технологий в различных методах обучения физической культуре в старших классах.
4. Приведите примеры опыта использования компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры :

учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск :

Высшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/> КонсультантПлюс
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

Тема: ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ

Цель: создание условий личностного развития, оптимального уровня физической активности учеников, независимо от индивидуальных способностей и особенностей.

Актуальность темы. Данная тема способствует совершенствованию знаний о совокупности организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Теоретическая часть

Дифференцированное обучение - это:

- 1) форма организации учебного процесса, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа);
- 2) часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Различают дифференциацию:

- **по возрастному составу** (школьные классы, возрастные параллели, разно возрастные группы);
- **по полу** (мужские, женские, смешанные классы, команды, школы);
- **по области интересов** (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения, школы);
- **по уровню умственного развития** (уровню достижений);
- **по личностно-психологическим типам** (типу мышления, акцентуации характера, темпераменту и др.);
- **по уровню здоровья** (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные классы).

Если обобщать все лучшее, что было сделано в педагогике XVIII – XIX вв. по проблеме дифференцированного подхода, можно утверждать, что многие педагоги и ученые того времени творчески подходили к решению этого вопроса. В их трудах высказывались следующие положения: весь процесс воспитания и обучения детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей; выводы об особенностях и индивидуальных качествах детей делать на основе систематических наблюдений; исправление недостатков телосложения начинать в раннем возрасте; разрабатывать классификацию индивидуальных особенностей детей на основе анализа различных способностей и отношения к учению; совершенствовать методы и приемы обучения в соответствии с вышеизложенными положениями.

Ряд авторов рекомендует при осуществлении дифференцированного подхода в процессе обучения физическим упражнениям школьников использовать различные методы и приемы психолого-педагогического воздействия.

Так, А.А. Менг определил, что метод разучивания по частям более эффективен для обучения упражнениям учащихся со слабой нервной системой, а метод разучивания в целом – для формирования навыков у учащихся с сильной нервной системой.

Б.А. Вяткин пришел к выводу, что у школьников младшего школьного возраста с сильной нервной системой в условиях игры физические качества развиваются лучше, чем у их сверстников со слабой нервной системой. Разрабатывая практические вопросы дифференцированного подхода в

процессе обучения физическим упражнениям, З.И. Кузнецова считает, что в первую очередь необходимо опираться на данные врачебного контроля за состоянием здоровья школьников.

В.В. Маркелов при изучении влияния общепринятых методов педагогического воздействия (оценка, похвала, порицание) на обучаемость физическим упражнениям обнаружил, что они неодинаково влияют на успешность формирования навыка у школьников с различными типологическими свойствами. На успешность обучения школьников с сильной нервной системой наиболее эффективно действует порицание и оценка, а на учащихся со слабой нервной системой наиболее положительное влияние оказывает обычная учебная мотивация и похвала.

Анализ исследований многих педагогов не-посредственно по проблеме дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения и воспитания показывает, что его решение имеет свои этапы и особенности, обусловленные задачами, стоящими перед обществом и школой в каждый конкретный период.

Однако методика организации дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения на уроках физического воспитания разработана и изучена еще недостаточно.

Основная цель технологии уровневой дифференциации:

- развитие личности обучающихся на уровне его возможностей и способностей;
- освоение различных способов физкультурной деятельности.

Задачи:

- сохранить интерес к предмету на протяжении всей учебы;
- обеспечить индивидуальный уровень овладения знаниями, умениями, навыками;
- создать условия для определенной степени самостоятельности детей в обучении.

В классах часто подбираются ребята с разным уровнем физической подготовленности и психологическими качествами. Это является причиной понижения эффективности уроков физической культуры при условии использования единообразных требований и методов работы со всеми учащимися. Применяя современную обучающую технологию дифференцированного обучения, в школе мной проводятся следующие мероприятия на уроках физической культуры и во внеурочное время:

1. Работа с одаренными учащимися и привлечение их к спортивным мероприятиям районного и городского значения.
2. Распределение учащихся на медицинские группы и организация занятий с ними согласно разработанному положению об оценивании и аттестации по состоянию здоровья к различным группам.
3. Тестирование учащихся 2-3 классов для определения уровня физических способностей по 5 упражнениям-тестам в начале учебного года (входной контроль).

4. Работа с учащимися среднего уровня физического развития на дополнительных занятиях и привлечение их к школьным спортивным мероприятиям.
5. Повторное тестирование учащихся 2-3 классов и мониторинг роста физической подготовленности учащегося в конце учебного года.
6. Разработка и подбор специальных упражнений для учеников специальной медицинской группы.
7. Тематический опрос для учеников, освобожденных от занятий физкультуры по состоянию здоровья на продолжительный период.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутриклассной дифференциации, так как класс комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого школьника необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой.

Цель технологии уровневого обучения: обеспечить усвоение учебного материала каждым учеником в зоне его ближайшего развития на основе особенностей его субъектного опыта. Актуальность данного опыта и состоит в том, что разноуровневое обучение на уроках физической культуры является средством сохранения здоровья обучающихся и развития их спортивной одарённости, а также позволяет решать социально-образовательный заказ, проводимой политики в области образования. Дифференцированный и личностно-ориентированный подходы необходимы для индивидуального развития каждого обучающегося (включая одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся, рост их физического и творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития. Опыт последних лет показывает, что

наиболее эффективной формой индивидуализации учебного процесса, обеспечивающего максимально благоприятные условия для ребенка (при подборе соответствующего уровня, сложности учебного материала, соблюдение дидактических принципов доступности, посильности), является дифференцированное обучение. Степень адекватности данной технологии состоит в том, что индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку систем заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных учебных группах, учитывающей индивидуальные особенности каждого учащегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. Основная цель использования нами технологии уровневой дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, что дает каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать свой личностный потенциал. Данная технология позволяет сделать учебный процесс более эффективным.

Особенности дифференцированного подхода к организации занятий по обучению двигательным действиям

С целью осуществления дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся школы по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Занятия в этих группах различаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

При разработке практических заданий необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

В процессе обучения двигательным действиям, человек должен овладеть их динамическими и ритмическими параметрами.

В старших классах пропадает интерес к урокам физкультуры. Проанализировав ситуацию, можно сделать вывод: слабые учащиеся испытывают недостаток умений, поэтому не могут справиться с заданием, а отсюда – не хотят попадать в ситуацию неуспеха на уроках. В результате их интерес к занятиям физической культурой значительно снижается. Для сильных учащихся, напротив, учебная задача является слишком лёгкой, а потому не развивает их познавательный интерес. Учащиеся же среднего уровня подготовленности оказываются недостаточно мотивированными под воздействием общего настроения. Исходя из этого, стало необходимым:

- создать методику, которая учитывала бы все три группы занимающихся, причём с возможностью перехода учащихся из одной группы

в другую;

· найти средства и методы, способствующие развитию не только двигательных функций детей, но и развитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Большая роль отводится планированию подготовительной и заключительной части урока, так как начался урок и как был закончен, зависит успех урока. Одним из действенных средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой, являются подвижные игры, поэтому их необходимо включать в подготовительную и заключительную части урока. Положительные эмоции не только радуют человека, но одновременно эффективно стимулируют его мышечную деятельность.

Поэтому работа должна основываться на дифференцированном подходе к учащимся. В начале прохождения программного материала по разделам, учащихся необходимо разделить по отделениям, в каждом из которых были бы дети разного уровня подготовленности и организовать работу следующим образом:

а) комплектование отделений должно осуществляться, исходя из интересов и возможностей ребёнка;

б) выбирается командир отделения, причём в каждой серии уроков он меняется и в результате каждый выполнит роль командира отделения;

в) задачей командира отделения является страховка, помощь, исправление ошибок товарищей по отделению;

г) уровень заданий (комбинаций) подбирается с учётом индивидуальных способностей детей;

д) если у занимающегося слабой группы комбинации на снарядах получаются, то ему предлагается выполнить упражнения следующей – средней группы, и т. д. в отношении других групп.

Разминка начинается с бега – самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приёмом, стимулирующим учеников, является игры, направленные на решение задач в беговых упражнениях. В заключительной части урока проводятся игры средней и малой подвижности, их задача приведение организма в относительно спокойное состояние, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока. Прибегнув к игровому методу ведения урока, ход урока не нарушается, а дети активизируются на выполнение поставленной задачи, повышается интерес к выполнению задания. Дети начинают не просто выполнять, но и думать.

Также при проведении уроков физической культурой, необходимо использовать музыку, как стимулятор работоспособности в процессе учебной деятельности. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения и связывать его с выполняемой работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательной и

менее утомительной, чем обычно. Роль положительных эмоций на уроке физической культуры, посредством подвижных игр и музыкального сопровождения, как средства повышающего работоспособность и в тоже время прививающего устойчивый интерес к занятиям велика.

В программу прохождения учебного материала конкретно взятого раздела включено три вида гимнастических упражнений: акробатика, упражнения на бревне в равновесии и опорный прыжок. Составляются комбинации не только для девочек и мальчиков, но и для слабых, средних и сильных учеников.

На основе теории учебной деятельности, разработанной в 1974 г. Д.Б. Элькониним и В.В. Давыдовым, главными особенностями экспериментальной методики обучения двигательным действиям на основе теории учебной деятельности было то, что положения этой теории предполагают строить обучение "от общего к частному". В педагогическом эксперименте были применены разработанные ранее основные этапы нового подхода к обучению движениям. Сначала были выделены главные для данного вида двигательных действий (локомоций) двигательные способности; для создания предпосылок обучения эти двигательные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость) определенное время развивались, что подготавливало общую базу для освоения данного класса движений. Затем ученики обучались общим для всех локомоций закономерностям. Для развития интереса к изучаемым движениям учащиеся с помощью учителя исследовали генезис определенных видов локомоций (ходьбы, бега, ходьбы на лыжах). Происходило обращение к истокам двигательного действия, и, чтобы вызвать интерес к изучаемым движениям, полнее понять их основы, дети в игре повторяли путь становления этих движений. Далее учащиеся с помощью учителя выделяли общие биомеханические основы техники движений (при этом применялось моделирование и использовались схемы), после чего овладевали этими узловыми моментами.

Вопросы для обсуждения

1. Что понимается под дифференцированным обучением.
2. Охарактеризуйте существующие критерии дифференциации.
3. Мнения ученых –педагогов о внедрении дифференцированного обучения в уроках физической культуры.
4. Охарактеризуйте особенности дифференцированного подход к организации занятий по обучению двигательным действиям.
5. Причины потери интереса к урокам физкультуры у части учащихся старших классов и возможные способы решения данной проблемы.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре Электронный ресурс: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0765-3, экземпляров не ограничено.

2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3, экземпляров не ограничено

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры Электронный ресурс : учебное пособие / Е.В. Кетриш / Т.В. Андрюхина / Н.В. Третьякова ; ред. Н.В. Третьякова. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-23-7, экземпляров не ограничено

4. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей

дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Высшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено.

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2019., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование воспитание, тренировка

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания

по организации самостоятельной работы обучающихся
по дисциплине «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
для студентов направления подготовки /специальности
49.03.01 Физическая культура
«Спортивная тренировка»
очной формы обучения

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....	5
3. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА.....	7
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ.....	7
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».....	9
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	11
7.ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ.....	66
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ...	68
9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	73
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ.....	74

1. ВВЕДЕНИЕ

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего профессионального образования актуальна на современном этапе. Важнейшими задачами подготовки бакалавров физической культуры, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Теория и методика физической культуры» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей.

Цель самостоятельной работы студентов - максимальная индивидуализация студентов, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы учителей физической культуры, формирование методических умений планирования занятий физическими упражнениями.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства в области физической культуры;
2. развитие устойчивого интереса к избранной профессии;
3. усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых в будущей практической деятельности;
4. стимулирование научно-методической инновационной мысли и развитие исследовательских способностей у будущих учителей физической культуры.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является одной из профильных дисциплин учебного плана по подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Формируемые компетенции: ОПК1; ОПК3, ОПК-11, ОПК-12, ОПК-14, ОПК-16

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)

Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности (ОПК-11)

Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики (ОПК-12)

Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-14)

Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-16).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы и подготовить основу для написания курсовой работы.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Содержание учебного материала предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает самостоятельное освоение теоретического и методического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе включают разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин. Задания содержат набор контролируемых вопросов, примерные темы сообщений, контрольные тесты. К каждому разделу предполагается список рекомендуемой литературы, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Предложенные темы позволяют повысить интерес у студентов к изучению основных разделов дисциплины, расширяют возможности дифференцированного обучения, углубляют спектр решаемых задач. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий. Основными формами работы являются:

1. Собеседование – вопросно-ответная форма, проверяет аналитические умения и навыки, выявления мнения по проблеме.

2. Педагогическое тестирование – это инструмент, предназначенный для измерения обученности студентов, состоящий из системы тестовых заданий. Включает вопросы и различные варианты ответов, стандартизованную процедуру проведения, обработки результатов.

3. Доклад – письменное краткое изложение содержания книги, статьи или нескольких научных работ, литературы по изучаемой теме.

4. Творческие задания – защита авторских (индивидуальных/групповых) проектов (разработка документов планирования, комплекса упражнений, положения о физкультурно-массовом мероприятии и т.д.).

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» проходит со 2 семестра по 5 семестр, включая курсовую работу – 4 семестр.

3. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельно работы	Средства и технологии оценки*	Объем часов
-----------------------------	----------------------------	--	-------------------------------	-------------

ОПК-1 ОПК-11 ОПК-14 ОПК-3 ОПК-16	Изучение литературы по всем темам дисциплины	Конспект	собеседование	
	Подготовка к тестированию	Тестовые задания	тестирование	
	Подготовка к практическому занятию по темам	Индивидуальное задание	собеседование	
	Выполнение творческого задания по темам 13, 14, 15, 16, 17, 22, 29	Выполнение творческого задания	собеседование	
ОПК-1 ОПК-11 ОПК-14 ОПК-3 ОПУ-16	Выполнение курсовой работы	Защита курсовой работы	собеседование	
ОПК-1 ОПК-11 ОПК-14 ОПК-3	Подготовка к экзамену	Экзамен	Вопросы к экзамену	
Итого				166,5

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по дисциплине «Теория и методика физической культуры» оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» проходит со 2 семестра по 5 семестр, включая экзамен, курсовую работу – формы промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1.	Собеседование по темам	5 неделя	28
2.	Защита творческого задания по темам	15 неделя	27
	Итого за 2 семестр		55
1.	Собеседование по темам	5 неделя	28
2.	Защита творческого задания	15 неделя	27
	Итого за 3 семестр		55
1.	Собеседование по темам	5 неделя	28
2.	Защита творческого задания	13 неделя	27
	Итого за 4 семестр		55
3.	Собеседование по темам	5 неделя	28
4.	Защита творческого задания	11 неделя	27
	Итого за 5 семестр		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается балл равный **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от 20 до 40 (20 ≤ S_{экз} ≤ 40), оценка меньше 20 баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

Промежуточная аттестация в форме курсовой работы

Максимальная сумма баллов по курсовой работе устанавливается в 100 баллов и переводится в оценку по 5-балльной системе в соответствии со шкалой:

Шкала соответствия рейтингового балла 5-балльной системе

Рейтинговый балл	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации представленном в списке литературы.

Дисциплина предусматривает освоение следующих тем дисциплин:

Тема 1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Тема 2. Система физического воспитания в обществе

- Тема 3. Формы и функции физической культуры
Тема 4. Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию
Тема 5. Специфические принципы физического воспитания.
Тема 6. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания
Тема 7. Средства физического воспитания
Тема 8. Биомеханические характеристики движений
Тема 9. Методы физического воспитания
Тема 10. Основы теории и методики обучения двигательным действиям
Тема 11. Структура этапов обучения, их особенности
Тема 12. Основы развития физических качеств
Тема 13. Скоростные способности и основы методики ее воспитания
Тема 14. Силовые способности и основы методики ее воспитания
Тема 15. Двигательно-координационные способности и основы методики ее воспитания
Тема 16. Выносливость и основы методики ее воспитания
Тема 17. Гибкость и основы методики ее воспитания
Тема 18. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания
Тема 19. Методы исследований в физическом воспитании
Тема 20. Нормативные государственные документы по физической культуре и спорту
Тема 21. Формы построения занятий в физическом воспитании
Тема 22. Планирование и контроль в физическом воспитании
Тема 23. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста
Тема 24. Физическое воспитание детей школьного возраста
Тема 25. Физическое воспитание студенческой молодежи
Тема 26. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
Тема 27. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте
Тема 28. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 29. Основы оздоровительной физической культуры

В ходе изучения тем дисциплины «Теория и методика физической культуры» рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

В ходе изучения литературы по темам дисциплины рекомендуется конспектирование источников. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Чтение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы магистр должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При самостоятельной подготовке студенты ориентируются на следующие виды самостоятельной работы: подготовка к ответу на вопросы собеседования, выполнение творческих заданий, подготовка доклада, тестирование студента. При самостоятельной работе студенту предоставляется право пользования справочными таблицами, рекомендуемой литературой.

Методические рекомендации к подготовке на вопросы тем дисциплины

Планы занятий содержат перечень вопросов, выносимых на обсуждение по теме. Студенты при ответе на вопросы учатся логично формулировать свои мысли, говорить аргументировано, убежденно отстаивать свою точку зрения, делать выводы. На занятиях при ответе на вопросы студенты приобретают навыки устных выступлений перед аудиторией.

В ходе обсуждения студента рекомендуется выступать с дополнениями, готовиться отвечать на дополнительные вопросы. При этом важно не повторяться и не уходить в сторону от изучаемой проблемы, уметь связывать изучаемый материал с современностью.

Слушая выступавшего, рекомендуется студентам акцентировать внимание на возможные ошибки, упущения, неточности, с последующей возможностью поправить выступающего, дополнить, уточнить, задать вопрос.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности студентов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Методические рекомендации к подготовке доклада

Готовясь к докладу или сообщению студенту рекомендуется обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Необходимо проявлять собственное отношение к тому, о чем предусматривается

говорить, высказывать свое личное мнение, понимание, обосновывать его и сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта, непосредственно к первоисточникам, использовать знание литературы, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

При защите доклада необходимо подготовить презентацию, с отображением основных ключевых моментов на слайде.

Методические рекомендации к подготовке тестированию

Тестовые задания позволяют провести объективную оценку достигнутого уровня знаний, умений и навыков при массовой проверке. Тестовые задания, позволяют оказать стимулирующее воздействие на познавательную деятельность студентов, обеспечивают быстроту проведения контроля, могут быть использованы при обучении, самоконтроле, самоподготовке и представляют, возможность убедиться в эффективности тестирования.

Выбирая подходящий ответ при тестировании, студент должен внимательно прочитать вопросы с тем, чтобы ни одна деталь не осталась не учтенной, так как, может быть, именно она содержит необходимые для верного решения данные, а затем выбрать правильный вариант ответа.

Ниже представлены задания для организации самостоятельной работы при подготовке к занятиям по темам дисциплины.

Раздел I. «Теория физической культуры и спорта»

Тема «Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Этапы возникновения и развития теории и методики физической культуры как научной и учебной дисциплины.
3. Характеристика основных понятий теории и методики физического воспитания.
4. Физическое развитие человека как процесс изменения и становления морфофункциональных свойств организма, его связь с физическим воспитанием.

Форма контроля: собеседование.

2. Выполнить доклад на тему: «Основные понятия теории и методики физического воспитания, их соотношение» по предлагаемому плану:

1. Введение.
2. Основная часть.
 - 2.1. Понятие «физическая культура», соотношение понятий «культура» (общества и личности) и «физическая культура».
 - 2.2. «Физкультурная деятельность» и «физкультурное движение», их характеристика.
 - 2.3. «Спорт», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое развитие», «физическое совершенство» (формулирование смысла и краткий анализ этих понятий).
3. Выводы (или заключение)
4. Список литературы.

Форма контроля: доклад.

3. Творческое задание. Перечислить источники возникновения и развития Теории и методики физической культуры.

№	Источники возникновения и развития «ТиМФК»

--

4. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Вид воспитания, специфической которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называют:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая подготовленность.

3. Какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относят:

- а) показатели уровня физической подготовленности;
- б) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков;
- г) показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств.

1. Основными критериями физического совершенства служат:

- а) физическое развитие и физическая подготовленность;
- б) показатели здоровья и физического состояния;
- в) уровень сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию.

6. Что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований;
- б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

Тема «Отечественная система физического воспитания»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1. Понятие система, система физического воспитания.
- 2. Цель и задачи Отечественной системы физического воспитания.
- 3. Особенности функционирования системы физического воспитания в нашей стране.

4. Основы Отечественной системы физического воспитания.
5. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Форма контроля: собеседование.

2. Выполнить доклад на тему: «Конкретизация задач по физической культуре» по предлагаемому плану:

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Общепедагогические задачи физического воспитания (по формированию личности человека).
3. Специфические задачи физического воспитания (по оптимизации физического развития человека, образовательные задачи).
4. Способы конкретизации задач.

Выводы (или заключение).

Список литературы.

Форма контроля: доклад.

3. Проанализировать содержание регламентирующих законодательных документов:

1. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».

Форма контроля: собеседование.

4. Творческое задание. Раскрыть содержание понятий.

Система – _____

Система физического воспитания – _____

Цель отечественной системы физического воспитания – _____

5. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Физическое воспитание осуществляется на базе обязательных программ по физической культуре и спорту, которые содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства ФВ*, комплексы двигательных умений и навыков, перечень конкретных норм и требований.

2. Исторически обусловленный тип социальной практики ФВ, функцией которой является физического совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называют:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

3. Функционирование системы физического воспитания зависит от:

- а) питания спортсменов;
- б) показателей здоровья;
- в) идеологии правительства;
- г) программно-нормативных основ.

4. Физическое воспитание решает следующие задачи:

- а) оздоровительные, воспитательные, образовательные;
- б) педагогические, функциональные, рефлексивные;
- в) оздоровительные, умственные, эстетические;
- г) оздоровительные, воспитательные, развивающие.

5. К принципам системы физического воспитания относят:

- а) сознательности, активности, научности;
- б) принцип прикладности, всестороннего гармоничного развития личности, принцип оздоровительной направленности;
- в) принцип научности, прогрессирования, гуманизации;
- г) индивидуализации, оздоровительной направленности, систематичности.

Тема «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Взаимосвязь физического воспитания с умственным.
2. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.
3. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
4. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
5. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
6. Воспитательная деятельность учителя физической культуры (тренера по избранному виду спорта).

Форма контроля: собеседование.

2. Разработать методические рекомендации по следующим проблемам и представить в виде доклада:

1. Формирование здорового образа жизни и потребности в занятиях физическими упражнениями у населения.
2. Воля и самовоспитание посредством психорегуляции в процессе занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: доклад.

3. Заполнить таблицу, раскрывая реализацию видов воспитания в процессе физического воспитания.

Вид воспитания	Задачи	Средства	Методы
Нравственное			
Умственное			
Эстетическое			

Трудовое			
----------	--	--	--

Тема Средства физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
2. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Техника двигательного действия.
5. Биомеханические характеристики движений.

Форма контроля: собеседование.

2. Представить доклад по теме «Возникновение физических упражнений».

1. Исторические предпосылки возникновения физических упражнений из трудовых процессов.
2. Понятие «движение», «двигательное действие», «физическое упражнение».
3. Физиологические закономерности произвольных движений.
4. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.
5. Классификация физических упражнений.

Форма контроля: устный доклад.

3. Перечислить и охарактеризовать комплекс средств физического воспитания.

Средства физического воспитания	Их характеристика

4. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Основным специфическим средством физического воспитания?

- а) средства, обеспечивающие наглядное воздействие;
- б) физические упражнения;
- в) естественные силы природы;
- г) гигиенические факторы.

2. Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры в школе и во время выполнения утренней гигиенической гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

4. Ритм как комплексная характеристика техники упражнения отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

Тема «Методы физического воспитания»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения
2. Классификация методов физического воспитания.
3. Характеристика специфических методов:
 - методов строго-регламентированного упражнения;
 - игрового метода;
 - соревновательного метода.
4. Характеристика общепедагогических методов:
 - словесных;
 - наглядных.

Форма контроля: собеседование.

2. Выполнить доклад по теме «Особенности применения педагогических методов в физическом воспитании».

1. Понятия метод, методический прием, методика обучения.
2. Требования к подбору методов.
3. Особенности применения методов наглядного воздействия.
4. Значение слова в физическом воспитании.

Форма контроля: доклад.

3. Раскрыть преимущества и недостатки игрового и соревновательного методов.

ИГРОВОЙ МЕТОД	
Преимущества	Недостатки
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД	
Преимущества	Недостатки

Тема «Принципы физического воспитания»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Общеметодические принципы физического воспитания, отражающие закономерности обучения:
 - принцип сознательности и активности;
 - принцип наглядности;
 - принцип доступности и индивидуализации;
2. Специфические принципы физического воспитания:
 - принцип непрерывности;
 - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
 - принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
 - принцип циклического построения занятий;
 - принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Форма контроля: собеседование.

2. Выполнить доклад на тему «Особенности использования принципа возрастной адекватности физического воспитания» по плану:

Введение.

1. Применение принципа возрастной адекватности в базовом направлении.
2. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания в период юношества и зрелого возраста.
3. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Заключение.

Литература.

Форма контроля: доклад.

3. Решить проблемную ситуацию.

Методика основывается на верных принципах и позволяет достичь цели. Методические закономерности педагогического процесса являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Определите, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска и ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса в области физической культуры.

Форма контроля: собеседование.

4. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Определение принципа трактуется как...

- а) самостоятельная область познания;
- б) социально-культурное явление;
- в) основное исходное положение какой-либо теории;
- г) компонент ценностных ориентаций общества.

2. К каким принципам относится принцип динамичности?

- а) спортивным;
- б) общепедагогическим;
- в) специальным;
- г) общесоциальным.

3. Какой принцип нацеливает на осмысленное отношение и интерес к занятиям физическими упражнениями?

- а) наглядности;
- б) сознательности и активности;
- в) доступности и индивидуализации;
- г) систематичности.

4. Какой принцип предусматривает увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5. Какой принцип ориентирует на соответствие задач, средств, методов возможностям занимающихся?

- а) наглядности;
- б) доступности;
- в) динамичности;
- г) систематичности.

Тема «Основы обучения двигательным действиям»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Этап начального разучивания двигательного действия.
3. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
4. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
5. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.

Форма контроля: собеседование.

2. Раскрыть закономерности формирования двигательного навыка.

№	Законы формирования двигательного навыка и их характеристика

3. Заполнить таблицу «Этапы обучения двигательному действию».

Этапы обучения	Цель этапа обучения	Основные задачи

4. Отметить верный ответ знаком «+».

1. В основе современных представлений механизмах и закономерностей формирования двигательных навыков лежит теория:

- а) рефлекторной дуги;
- б) обратных связей;
- в) рефлекторного кольца.

2. Нестабильность способов решения двигательной задачи при выполнении двигательного действия характерна для...

- а) двигательного навыка;

- б) двигательного умения;
- в) двигательного умения высшего порядка;
- г) физического упражнения.

3. Автоматизированный характер управления движениями присущ...

- а) двигательному умению;
- б) двигательному действию;
- в) двигательному навыку.

4. Теорию о построении движений при ведущей функции ЦНС предложил:

- а) Н.А. Бернштейн;
- б) П.Ф. Лесгафт;
- в) И.М. Сеченов;
- г) И.П. Павлов.

Тема «Теоретико-практические основы воспитания физических качеств»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Сила и основы методики ее воспитания.
2. Скоростные способности и методика их воспитания.
3. Общая выносливость и методика ее воспитания.
4. Координационные способности и методика их воспитания.
5. Гибкость и методика ее воспитания.

Форма контроля: собеседование.

2. Выполнить доклад на тему «Гибкость и методика и его воспитания».

Введение.

Основная часть.

1. Понятие о физическом качестве гибкость.
2. Виды гибкости.
 3. Средства, методы и методика развития гибкости.
 4. Стретчинг.
 5. Способы оценки уровня развития гибкости.

Вывод (или заключение).

Список литература.

Форма контроля: доклад.

1. Выполнить задание по таблице «Факторы, влияющие на проявление двигательных способностей».

Двигательные способности	Факторы
Силовые способности	
Скоростные способности	
Выносливость	
Гибкость	
Координационные способности	

4. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность – это...

- а) физические возможности;
- б) физические качества;
- в) физические способности;
- г) физиологические особенности.

2. Гетерохронность развития физических качеств – это:

- а) одновременность;
- б) разновременность;
- в) постепенность;
- г) волнообразность.

3. Проявление возможностей человека, которые позволяют преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий – это:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

4. Величина проявления силы, приходящаяся на 1 кг массы тела, называется...

- а) абсолютной;
- б) основной;
- в) относительной.

5. Выносливость к определенному виду деятельности называется ...

- а) основной;
- б) дополнительной;
- в) специальной;
- г) специфической.

6. Гибкость, характеризующуюся максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, называют ...

- а) пассивной;
- б) активной;
- в) специальной;
- г) общей.

Тема «Педагогические исследования в физическом воспитании»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения

1. Методы, относящиеся к эмпирическому и теоретическому уровню исследования.
2. Значение изучения методов исследования для специалистов по физической культуре и спорту.
3. Основные требования, предъявляемые к применению методов исследования.
4. Характеристика основных этапов педагогических исследований.

Форма контроля: собеседование.

2. Заполнить таблицу и охарактеризовать каждую группу методов.

Педагогические методы исследования		

--	--	--

3. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Совокупность способов проведения исследования – это...

- а) методика;
- б) теория;
- в) практика;
- г) система.

2. Выявление информации о том, что сделано исследователями по теме, осуществляется с помощью методов...

- а) сбора текущей информации;
- б) организации учебно-воспитательной работы;
- в) получения ретроспективной информации;
- г) математической статистики.

3. Педагогический анализ, хронометрирование, тестирование, опрос относят к следующей группе методов...

- а) организации учебно-воспитательной работы;
- б) получения ретроспективной информации;
- в) сбора текущей информации;
- г) математической обработки данных.

4. Метод, при котором выдерживаются общепринятые формы и содержание учебно-воспитательного процесса, называют...

- а) экспериментальным;
- б) контрольным;
- в) индивидуальным;
- г) групповым.

5. В учебно-воспитательный процесс вводят новые педагогические факты с помощью ... метода.

- а) контрольного;
- б) индивидуального;
- в) экспериментального;
- г) теоретического.

Раздел 2. «Методика физической культуры и спорта»

Тема «Физическое воспитание школьников: современное состояние, значение, актуальные проблемы, цель, задачи»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Значение физического воспитания школьников.

1.1. Документы, регламентирующие построение процесса физического воспитания школьников.

1.2. Значение школьного периода физического воспитания в формировании физической культуры личности.

2. Характеристика современного состояния школьной физической культуры.

2.1. Причины низкой эффективности современной системы физического воспитания.

- 2.2. Противоречия в современном состоянии физкультурного образования.
 2.3. Основные проблемы современной школьной физической культуры.
 2.4. Положения, необходимые в организации учебной работы по физической культуре.
 3. Современные ученые, занимающиеся проблемами преобразования школьной физической культуры.
 4. Значение правильности постановки цели в успешности процесса физического воспитания.
2. Заполнить таблицу «Задачи физического воспитания».

Образовательные	Воспитательные	Оздоровительные
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

3. Отметить верный ответ знаком «+».

1. Установление частных закономерностей физического воспитания реализация общих закономерностей педагогическом процессе с определенной направленностью – это...

- а) предмет изучения методики физического воспитания;
- б) предмет изучения теории физического воспитания;
- в) объект изучения методики физического воспитания;
- г) объект изучения теории физического воспитания.

2. Основной функцией урока физической культуры является...

- а) оздоровительная;
- б) образовательная;
- в) тренирующая;
- г) рекреационная.

3. Основной целью учебной работы по физической культуре в школе является ...

- а) содействие всестороннему развитию личности;
- б) формирование физической культуры личности;
- в) обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры.

Тема «Формы организации физического воспитания учащейся молодежи»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для

обсуждения:

1. Понятие «Форма физического воспитания».
2. Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями.
3. Организационно-методические требования, соблюдаемые при постановке неурочных форм физического воспитания.
4. Организационные принципы, соблюдаемые при выборе форм физического воспитания.
5. Отличительные особенности неурочных форм физического воспитания:
 - 5.1. Гимнастика до занятий.
 - 5.2. Физкультминуты и физкультпаузы.
 - 5.3. Подвижные перемены.

2. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы	Характеристика форм
«Малые» формы занятий	
«Крупные» формы занятий	
Соревновательные формы занятий	

3. Продумать и вписать в таблицу недостатки в организации и проведении предложенных неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Гимнастика до занятий	Физкультминуты	Подвижные перемены

4. Определить верный ответ знаком «+».**1. Способами организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием преподавателя и занимающихся называют:**

- а) технологией обучения;
- б) средствами физического воспитания;
- в) методами обучения;
- г) формами занятия.

2. Главная характерная черта неурочных форм занятий:

- а) узкая направленность;
- б) добровольность;
- в) незначительные нагрузки;
- г) отсутствие структуры.

3. К малым формам занятий неурочного типа относят:

- а) занятия лечебной физической культуры;
- б) дни здоровья;
- в) физкультминутки;
- г) спортивные праздники.

4. К крупным формам занятий неурочного типа относят:

- а) подвижные перемены;
- б) физкультурные праздники;
- в) спортивный час в группе продленного дня;
- г) вводная гимнастика.

5. В режиме учебного дня физкультминутки проводятся на ...

- а) общеобразовательных уроках при появлении признаков утомления;
- б) уроках физической культуры;
- в) занятиях в спортивных секциях;
- г) после окончания каждого урока.

6. Характерными формами построения занятий являются:

- а) платные и бесплатные;
- б) коллективные и индивидуальные;
- в) урочные и неурочные;
- г) практические и теоретические.

7. На разминку в спортивном часе отводят ... мин.

- а) 3-5;
- б) 10-12;
- в) 25-30;
- г) 15-20.

8. На спортивных праздниках следует избегать ...

- а) проведения эстафет;
- б) торжественного открытия;
- в) самодеятельности;
- г) длинных докладов и выступлений.

Тема «Урок – основная форма физического воспитания детей и учащейся молодежи»

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Урок – основная организационно-методическая форма организации физического воспитания школьников.
2. Характерные черты урока физической культуры.
3. Важнейшие требования к уроку физической культуры.
4. Многообразие урочных форм занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: собеседование.

2. Заполнить таблицу «Характерные черты урока, отличающие его от других форм организации физического воспитания».

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3. Определить верный ответ знаком «+».

1. Что понимается под высоким коэффициентом полезного действия урока физической культуры?

- а) насыщенность урока разнообразными заданиями для достижения большего количества задач;
- б) оптимальное соотношение моторной и общей плотности урока;
- в) выполнение учащимися упражнений на высоком эмоциональном уровне в течение всего занятия;
- г) наполняемость урока разнообразной физической нагрузкой.

2. Ученый – основоположник образовательного приоритета школьного урока физической культуры...

- а) Я. Линг;
- б) Ж.Демени;
- в) П.Ф. Лесгафт.

3. Высокий уровень нагрузки на уроке физической культуры достигается...

- а) путем оптимальной интенсивности и необходимого количества повторений упражнений;
- б) путем наибольшего количества физических упражнений, предлагаемых на уроке;
- в) путем исключения пауз отдыха между двигательными заданиями.

4. Высокий уровень коэффициента полезного действия урока не зависит от...

- а) точной и четкой постановки задач;
- б) дифференцированного подхода;
- в) продуманной системы домашних заданий;
- г) количества занимающихся.

5. В зависимости от решаемых задач уроки бывают...(отметить три правильных ответа)

- а) учебные;
- б) тренировочные;
- в) контрольные;
- г) методические.

Тема «Структура и содержание занятий физическими упражнениями»

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Краткая история развития представлений о структуре и содержании занятий физическими упражнениями.
2. Общее представление о структуре учебного занятия физическими упражнениями в школе.
3. Значение трехчастного деления урока по физической культуре.
4. Характеристика вводной, основной и заключительной частей урока по физической культуре.
5. Единство основных элементов в содержании занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: собеседование.

2. Дать определение понятию:

Структура урока – _____

3. Заполните таблицу «Структура занятий урочного типа».

Части урока физической культуры	Основные задачи	Назначение и характеристика

4. Составить конспект урока выбранной направленности с учетом требований, предъявляемых к структуре и содержанию занятия физическими упражнениями.

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Направленность урока: _____

	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Назначение</i>	<i>ОМУ</i>
Подготовительная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

5. Определить верный ответ знаком «+».

1. Создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы является целью ...

- а) заключительной части урока,
- б) подготовительной части урока,
- в) главной части урока.

2. Типичной задачей вводной части урока является...

- а) обучение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- б) содействие всестороннему развитию физических качеств;
- в) постепенная функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности;
- г) совершенствование двигательных навыков и умений.

3. К задачам заключительной части урока относятся...

- а) совершенствование навыков профессионально-прикладного характера;
- б) снижение возбуждения в функциональных системах организма, создание предпосылок к дальнейшей работе;
- в) ознакомление с намеченным содержанием урока, подготовка организма к предстоящей нагрузке;
- г) воспитание физических качеств, обеспечивающих успешное овладение двигательными действиями.

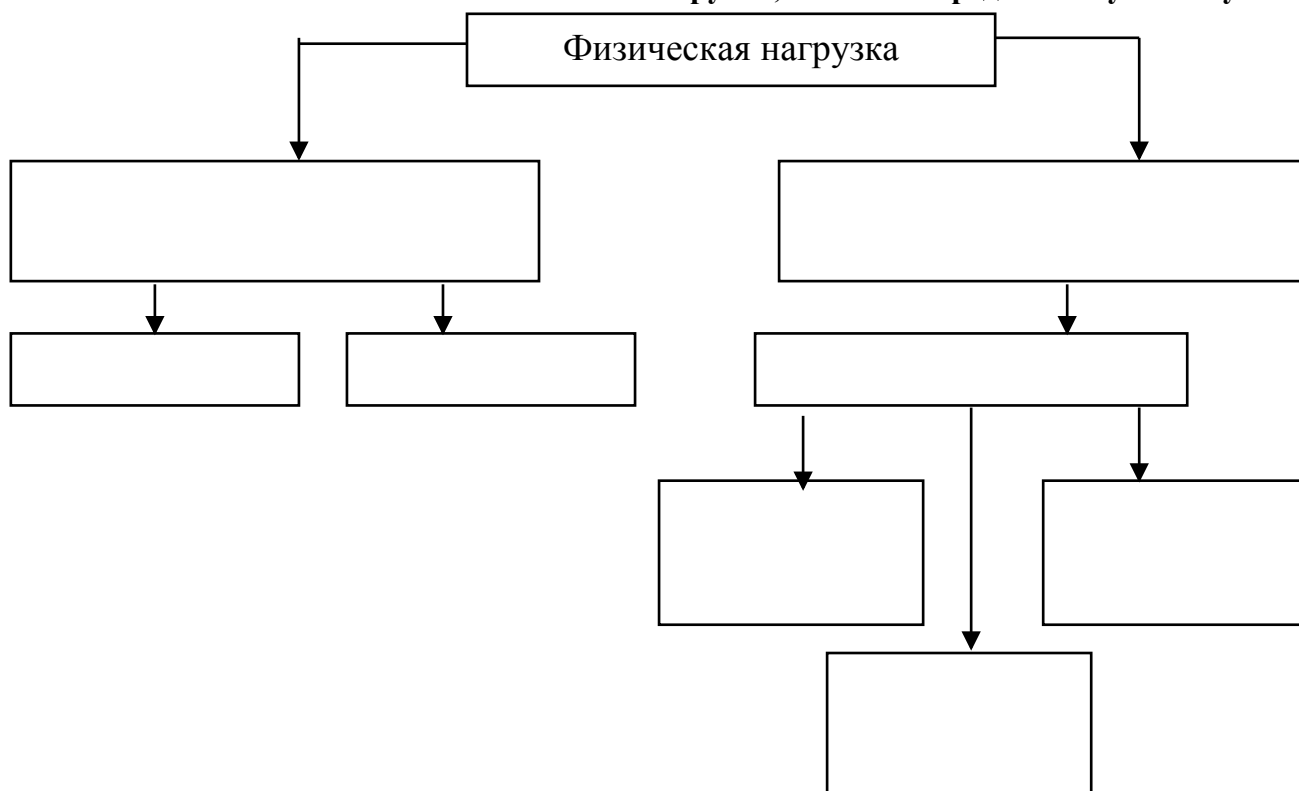
Тема «Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физической культуры»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1. Характеристика внешней и внутренней сторон нагрузки.
- 2. Показатели объема и интенсивности нагрузки.
- 3. Понятие и разновидности утомления, возникающего под воздействием физических нагрузок.
- 4. Особенности протекания восстановительных процессов в организме занимающихся.
- 5. Значение отдыха в занятиях физическими упражнениями.
- 6. Эффекты, возникающие в организме под воздействием физических нагрузок.

Форма контроля: собеседование.

2. Показать связь компонентов нагрузки, заполнив предложенную схему.



3. Заполнить таблицу показателей объема и интенсивности нагрузки.

Показатели объема	Показатели интенсивности
<i>с «внешней» стороны</i>	
<i>С «внутренней стороны»</i>	

4. Перечислить и кратко охарактеризовать виды утомления, возникающие под воздействием физической нагрузки.

1. _____

2. _____

3. _____

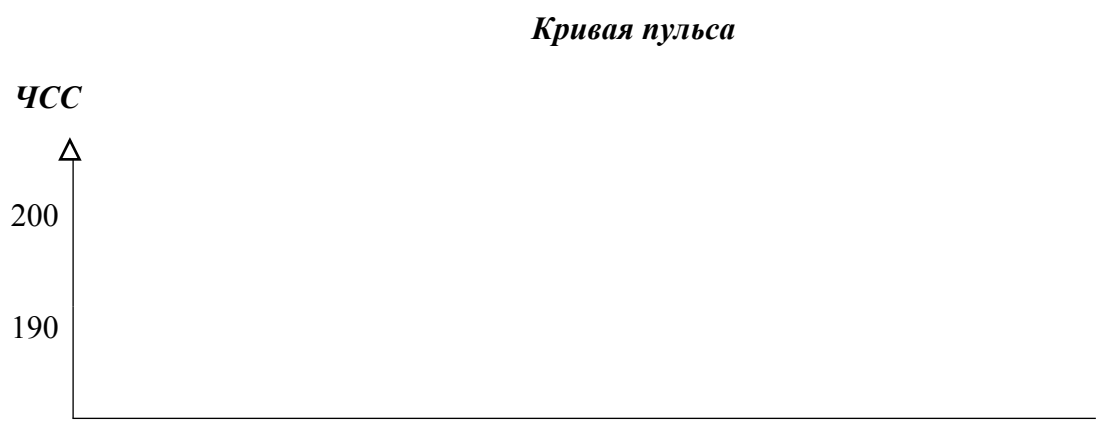
4. _____

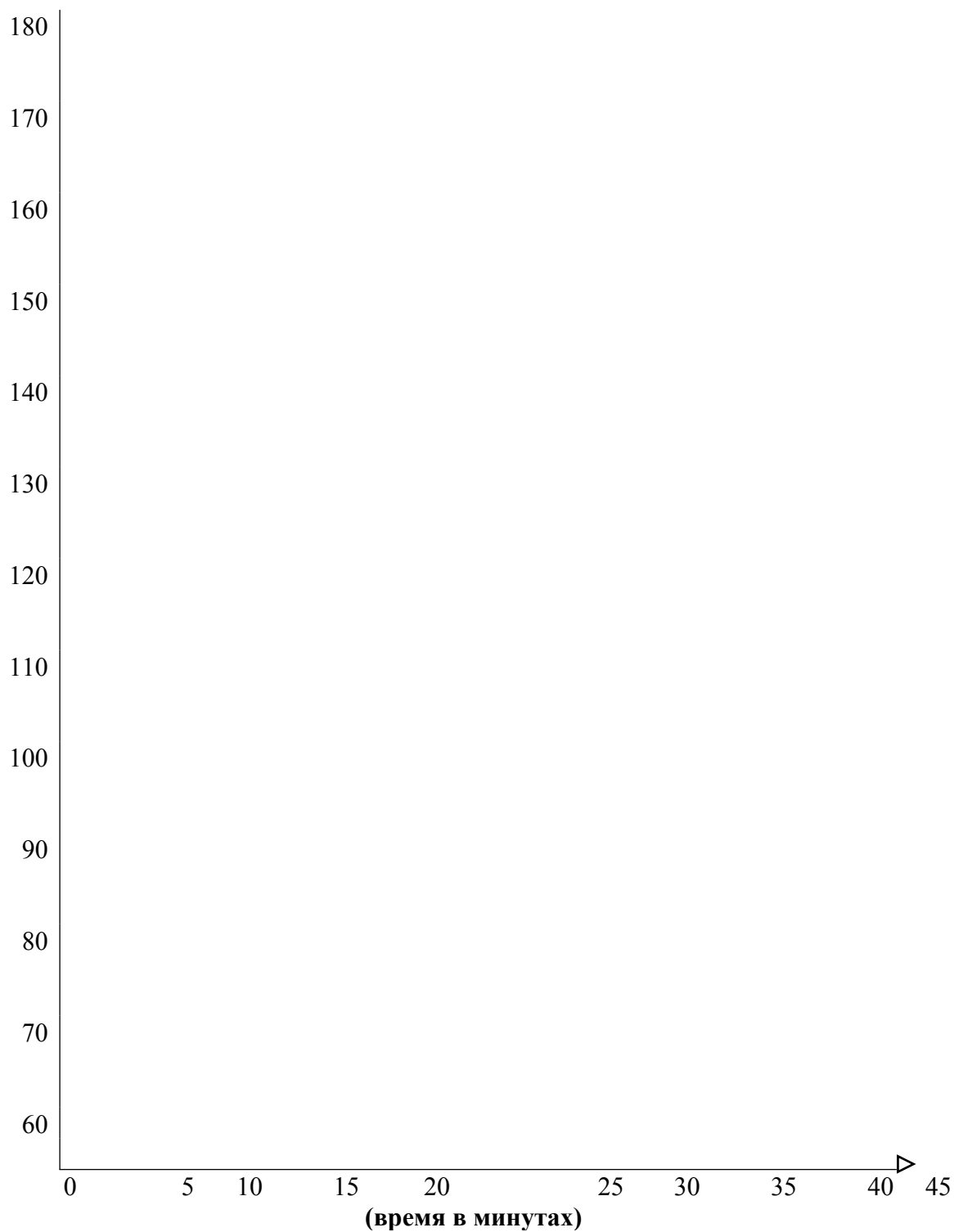
5. _____

6. _____

5. Провести пульсометрию, показав графическое построение кривой пульса.

<i>Показатели пульса</i>				
№	Время измерения	Пульс в 10 сек.	Пульс в 1 мин.	Содержание выполняемых упражнений





Фактическая кривая (вывод) _____

6. Определить верный ответ знаком «+».

1.Количество выполненной работы – это...

- а) интенсивность нагрузки;
- б) объем нагрузки;
- в) величина нагрузки.

2. Утомление, наступающее при систематическом недовосстановлении...

- а) острое;
- б) общее;
- в) хроническое;
- г) локальное.

3. Утомление в случае чрезмерных нагрузок на отдельные мышцы, называется...

- а) хроническим;
- б) локальным;
- в) общим;
- г) явным.

4. Переутомление, развивающееся в результате систематического недовосстановления, называется ...

- а) перетренировкой;
- б) перегруженностью;
- в) перенагрузкой;
- г) тренированностью.

5. Интервал отдыха, приходящийся на состояние неполного восстановления работоспособности - ...

- а) полный;
- б) оптимизированный;
- в) суперкомпенсационный;
- в) сокращенный.

6. Тренировочный эффект, возникающий в организме на протяжении длительного периода времени в результате суммирования эффектов большого числа занятий...

- а) отставленный;
- б) кумулятивный;
- в) срочный.

Тема «Планирование, контроль и учет в физическом воспитании»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Каково значение планирования работы по физическому воспитанию в школе?
2. Виды планирования работы по физическому воспитанию и их особенности.
3. Принципы планирования, их значение.
4. Структура и содержание общешкольного плана работы по физическому воспитанию.
5. Технология составления плана-графика очередности прохождения программного материала в учебном году.
6. Технология составления поурочного четвертного плана учебно-воспитательной работы в школе.
7. Виды учета при осуществлении планирования.

Форма контроля: собеседование.

2. Описать методическую последовательность планирования.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

3. Заполнить таблицу «Комплексная программа по физическому воспитанию».

Программа включает	
<i>Пояснительная записка:</i> <i>Цель:</i> <i>Задачи:</i>	
Содержание программного материала	
<i>Базовая часть</i>	<i>Вариативная часть</i>
Разделы программы	
1. 2. 3.	
Части каждого раздела программы	
1. 2. 3. 4.	

4. Охарактеризуйте виды учета в физическом воспитании.

1. _____
- _____
- _____
2. _____
- _____

3.

5. Определить верный ответ знаком «+».

1. Заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ – это ...

- а) технология;
- б) структура;
- в) план;
- г) цель.

2. Исходным документом, на основе которого осуществляется физическое воспитание в государственных учебных заведениях, считают ...

- а) перспективный план;
- б) учебный план;
- в) учебную программу;
- г) план-конспект урока.

3. Этапный контроль проводится с целью ...

- а) определения реакции организма на нагрузку;
- б) распределения временных затрат на прохождение материала на год;
- в) установления сведений о контингенте;
- г) получения сведений о кумулятивном тренировочном эффекте.

4. Основным документом учета служит ...

- а) единая спортивная классификация;
- б) программа по физическому воспитанию;
- в) журнал учебной работы группы;
- г) дневник учащегося.

5. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются ...

- а) государственными органами (министерствами, комитетами);
- б) завучем по учебной работе;
- в) учителем физической культуры;
- г) директором школы.

Тема «Внеклассная работа по физическому воспитанию»

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Основные формы внеклассной работы со школьниками.
2. Значение внеклассных занятий физическими упражнениями.
3. Анализ современного состояния внеклассной работы по физическому воспитанию.
4. Специфические организационно-методические особенности внеклассной работы по физическому воспитанию.
5. Факторы, определяющие эффективность внеклассной работы по физическому воспитанию.
6. Основные документы, регламентирующие внеклассную работу по физическому воспитанию.

Форма контроля: собеседование.

2. Перечислить формы внеклассных занятий по физической культуре.

1.

3. Составить положение о спортивном соревновании среди параллели учащихся школы.

Задачи:

Место и время проведения

<i>Программы соревнований</i>				
№ п/п	Содержание	Назначение	Дозировка	Обще методические указания

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для

обсуждения:

1. Значение внешкольной работы в системе физического воспитания школьников.
2. Характеристика форм внешкольной работы по физическому воспитанию.
3. Задачи внешкольной работы по физическому воспитанию.
4. Значение факторов, определяющих эффективность внешкольной работы по ФВ.
5. Роль семьи в системе физического воспитания учащихся.
6. Детская юношеская спортивная школа (ДЮСШ) – самая массовая форма внешкольной работы по физической культуре: виды ДЮСШ, задачи, решаемые ДЮСШ.

Форма контроля: собеседование.

2. Перечислить и кратко охарактеризовать задачи внешкольных форм работы по физическому воспитанию.

Задачи	Характеристика

Тема «Физическое воспитание учащихся в специальных медицинских группах»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Необходимость формирования оздоровительно-педагогического образа мышления у специалистов по ФКиС.
2. Место и роль занятий в специальных медицинских группах в системе физического воспитания школьников.
3. Организация занятий по ФК со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.
4. Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах.
5. Недостатки в практике работы специальных медицинских групп.
6. Факторы, определяющие особенности методики занятий в специальных медицинских группах.
7. Специфика физического воспитания в специальных медицинских группах.
8. Основные требования к занятиям в специальных медицинских группах.
9. Принципы методики занятий в специальных медицинских группах.

Форма контроля: собеседование.

2. Раскрыть градацию специальных медицинских групп по формам заболевания.

Специальные медицинские группы	Формы заболевания
<i>Группа «А»</i>	
<i>Группа «Б»</i>	

<i>Группа «В»</i>	
-------------------	--

3. Выявить слабые стороны работы с учащимися специальных медицинских групп и предложить пути их повышения.

Недостатки	Предполагаемые пути устранения

Тема «Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1.Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.
- 2.Формы физического воспитания дошкольников.
- 3.Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
- 4.Физическое воспитание детей до 3 лет.
- 5.Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
- 6.Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
- 7.Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3- 6 лет.
- 8.Организация и методика физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
- 9.Формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств у дошкольников.
- 10.Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.

Форма контроля: собеседование.

2. Раскрыть основные задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

1.	
2.	
3.	

3. Заполнить таблицу «Периоды дошкольного возраста по биологическим признакам».

Периоды	Характеристика периодов
1.	
2.	
3.	
4.	

4. Заполнить таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста».

Формы занятий	Характеристика форм

5. Составить и записать 2-3 упражнения сюжетно-ролевого характера для утренней гигиенической гимнастики для детей дошкольного возраста.

№	Назначение	Содержание

6. Определить верный ответ знаком «+».

1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- а) мячи и скакалки;
- б) физические упражнения;
- в) открытые занятия по физическому воспитанию;
- г) спортивные праздники.

2. Урочные формы физическими упражнениями с дошкольниками проводятся ...

- а) три раза в неделю;
- б) каждый день;

- в) два раза в неделю;
- г) четыре раза в неделю.

3. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных учреждениях определяются:

- а) общим планом работы по физическому воспитанию;
- б) программой воспитания и обучения в детском саду;
- в) воспитателями и инструкторами по физической культуре;
- г) по выбору родительского комитета.

4. Упрощенные формы спортивных упражнений включаются в процесс занятия физической культурой с ...

- а) 3 лет;
- б) 6 лет;
- в) 4 лет;
- г) 5 лет.

5. Характерной особенностью упражнений основной гимнастики в детском саду является...

- а) избирательная направленность упражнений;
- б) высокий эмоциональный фон;
- в) значительная подвижность;
- г) комплексное развитие физических качеств.

Тема «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Особенности ФВ младших школьников.
3. Дифференцированный и индивидуальный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
4. Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.
5. Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста.
5. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
6. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста.
7. Формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.
8. Физическая культура в режиме продленного дня общеобразовательной школы.
9. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
10. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.

2. Перечислить основные задачи физического воспитания, решаемые в младшем школьном возрасте.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

6.	_____
7.	_____

3. Раскрыть методические особенности уроков физической культуры с учетом возрастных особенностей детей начальной школы.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

4. Составить 3-5 упражнений для проведения физкультминуток в младшем школьном возрасте.

Содержание упражнений	Дозировка, ОМУ

5. Определить верный ответ знаком «+».

1. Оптимальным количеством общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока физической культуры в младшем школьном возрасте является ...

- а) 4-6 упражнений;
- б) 8-10 упражнений;
- в) 4-5 упражнений;
- г) 14-15 упражнений.

2. Упражнения на скорость в младшем школьном возрасте следует выполнять ...

- а) 3 - 4 секунд;
- б) 6 - 8 секунд;
- в) 20 - 25 секунд;
- г) 15 секунд.

3. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается ...

- а) методам стандартного упражнения;
- б) расчлененному методу;
- в) стандартному методу;
- г) целостному методу.

4. С переходом из детского сада к обучению в школе объем двигательной активности детей 6-7 лет снижается на ...

- а) 10 %;
- б) 30 – 40 %;
- в) 26 %;

г) 50 %.

5. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития ... способностей

- а) скоростных и силовых;
- б) скоростных и координационных;
- в) координационных и вестибулярных;
- г) скоростно-силовых.

Тема «Физическое воспитание детей среднего школьного возраста»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
- 2. Методические особенности физкультурных занятий с детьми среднего школьного возраста.
- 3. Формирование устойчивого интереса к физической культуре и навыков самостоятельных занятий у детей среднего школьного возраста.
- 4. Соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних классах.
- 5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня детей среднего школьного возраста.

2. Перечислить основные задачи физического воспитания, решаемые в среднем школьном возрасте.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

--	--

3. Записать в таблицу стандартные тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Тесты	Назначение

4. Определить верный ответ знаком «+».

1. В среднем школьном возрасте наиболее интенсивно развиваются ... качества

- а) выносливость;
- б) скоростно-силовые;
- в) координационные;
- г) гибкость.

2. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста ...

- а) менее эффективный, чем у взрослых;
- б) как у взрослых;
- в) намного эффективнее, чем у взрослых;
- г) стабильный.

Тема «Физическое воспитание детей старшего школьного возраста»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Возрастные особенности юношей и девушек, влияющие на содержание и методику физического воспитания.
2. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.
3. Воспитание физических качеств на уроках физической культуры у детей старшего школьного возраста.
4. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего школьного возраста.
5. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
6. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.
7. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.

2. Перечислить основные задачи физического воспитания, решаемые в старшем школьном возрасте.

1.	_____
----	-------

2.	_____

3.	_____

4.	_____

5.	_____

6.	_____

7.	_____

3. Заполнить таблицу «Средства физического воспитания детей среднего школьного возраста».

Средства ФВ	Характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Тема «Физическое воспитание студенческой молодежи»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1.Значение, задачи и средства физического воспитания студентов.
- 2.Организационно-методические основы физического воспитания в вузе.
- 3.Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в основном учебном отделении.

4. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении.
5. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
6. Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.
7. Формы организации физического воспитания студентов.
8. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе.

2. Раскрыть цель и задачи физического воспитания студентов.

Цель – _____ _____	
Задачи:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3. Охарактеризовать формы организации физического воспитания студентов.

1.	
1.1.	
1.2.	
2.	
2.1.	
2.2.	
2.3.	
2.4.	
2.5.	

4. Определить верный ответ знаком «+».

1. Одним из основных разделов программы физического воспитания в ССУЗах, способствующих подготовке к трудовой деятельности является ...

- а) специальная физическая подготовка;
- б) рекреативная физическая подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. В системе высшего профессионального образования «Физическая культура» лежит в цикле дисциплин ... подготовки

- а) общекультурной;
- б) гуманитарной;
- в) естественной.

3. На «Физическую культуру» в ВУЗе выделяется ... обязательных часов

- а) 510;
- б) 408;
- в) 220.

4. Знания по физической культуре в Вузе сообщаются в форме поточных лекций объемом ...

- а) 42 часа;
- б) 26 часов;
- в) 73 часа.

Тема 15. «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности».

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1. Физическая культура в режиме трудового дня.
- 2. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.
- 3. Физическая культура в быту трудящихся.

2. Раскрыть закономерности изменения работоспособности человека на протяжении рабочего дня.

1.
2.
3.

3. Определить реакцию пульса на нагрузку у человека, находящегося в возрастном промежутке 30-39 лет.

Пол	Возраст	ЧСС до нагрузки	ЧСС после нагрузки	Величина X (%)

Вычисления:

--

Вывод: _____

Тема «Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.
3. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте.

2. Охарактеризовать формы организации занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.

Формы занятий	Особенности форм организации занятий
1. Коллективные	
2. Самостоятельные	

3. Перечислить методы самоконтроля за состоянием здоровья организма людей пожилого и старшего возраста и его реакциями на физические нагрузки.

Субъективные методы	Объективные методы
	Контрольные упражнения (тесты)

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Место и значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.
2. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних специальных и высших учебных заведениях.
4. Военно-прикладная физическая подготовка молодежи и ее особенности.

2. Раскрыть определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Профессионально-прикладная физическая подготовка - _____

3. Охарактеризовать формы организации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Формы занятий	Характеристика форм

Тема «Общая характеристика спорта»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
2. Основные специфические понятия теории спорта.
3. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.
4. Социальные функции спорта.
5. Общедоступный (массовый) спорт.
6. Спорт высших достижений.
7. Профессиональный спорт.
8. Спортивные достижения и тенденции их развития.

2. Определить содержание основных понятий относящихся к спорту.

Спорт - _____

Система подготовки спортсмена - _____

Спортивная тренировка - _____

Спортивная деятельность - _____

Соревновательная деятельность - _____

Спортивное достижение - _____

Спортивное движение - _____

3. Заполнить таблицу «Функции спорта».

Функции спорта	Характеристика функций
Специфические функции	
Общие функции	

4. Определить верный ответ знаком «+».

1. Специфической целью спорта является ...

- а) всестороннее гармоническое развитие организма;
- б) укрепление здоровья;
- в) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- г) физическая рекреация и реабилитация.

2. «Школа спорта» - это ...

- а) система подготовки спортсмена, сложившаяся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики;
- б) место, в котором происходит подготовка к соревнованиям;
- в) учебное заведение по подготовке молодых спортивных талантов;
- г) федерация вида спорта.

3. Конечным результатом соревновательной деятельности является...

- а) первое, второе или третье место;
- б) кубок или медаль;
- в) окончание спортивной карьеры;
- г) спортивное достижение.

4. Соревновательно-эталонная функция спорта проявляется в ...

- а) творческой поисковой деятельности по изысканию эффективных способов реализации и увеличения своих возможностей;
- б) том, что многие виды спорта несут в себе эстетические свойства, граничат с искусством;
- в) выявлении, сравнении и оценке определённых человеческих возможностей в процессе состязаний;
- г) вовлечении людей в общественную жизнь, формировании у занимающихся опыта социальных отношений.

5. Оздоровительно-рекреативный спорт - это ...

- а) средство подготовки к определённой профессии;
- б) средство здорового отдыха, восстановления и оздоровления организма;
- в) средство поддержания необходимого уровня работоспособности;
- г) спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности.

Тема «Система тренировочно-соревновательной подготовки»

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
- 2. Средства спортивной тренировки.
- 3. Общие дидактические методы и их использование в спортивной тренировке.
- 4. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке и их характеристика.
- 5. Использование игрового и соревновательного метода в спортивной тренировке.
- 6. Принципы спортивной тренировки и их характеристика.

2. Раскрыть факторы, повышающие эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

1. Кадры.
2. Научно- методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение.
3. Материально-техническое обеспечение.
4. Финансирование спорта.
5. Факторы внешней среды.
6. Управление и организационная структура.

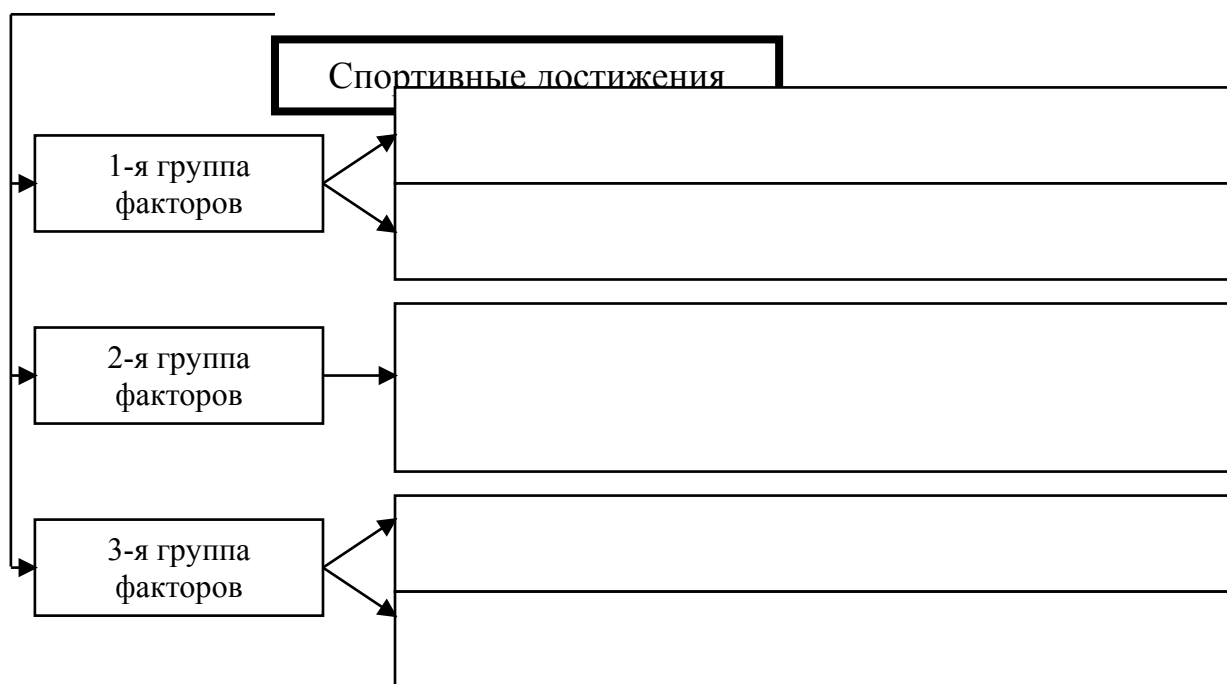
3. Раскрыть содержание понятия.

Система отбора и спортивной ориентации - _____

4. Заполнить схему «Система тренировочно-соревновательной подготовки».



5. Заполнить схему «Факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений».



6. Раскрыть содержание понятий.

«Тренированность»	«Подготовленность»	«Спортивная форма»

7. Определить верный ответ знаком «+».

1. Спортивные соревнования - это ...

- а) объективный способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений;
- б) демонстрация результатов тренировки;
- в) специально отведённое место для осуществления спортивной борьбы;
- г) действия спортсмена, направленные на достижение высокого результата.

2. Спортивная форма - это ...

- а) состояние психофизиологических изменений, произошедших вследствие занятий физическими упражнениями;
- б) готовность к выступлению на соревнованиях;
- в) состояние наивысшей подготовленности, характерная для данного этапа спортивного совершенствования;
- г) результат ежедневных тренировок.

3. Педагогические правила рационального построения тренировочного процесса – это ...

- а) основные положения спортивной тренировки;
- б) правила спортивной тренировки;
- в) принципы спортивной тренировки;
- г) методы спортивной тренировки.

Тема 20. «Подготовка спортсмена как многолетний процесс».

1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Этап предварительной спортивной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.
2. Этап начальной спортивной специализации и его характеристика.
3. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта.
4. Этап спортивного совершенствования и его характеристика.
5. Этап высших достижений и его характеристика.
6. Стадия спортивного долголетия и ее характеристика.

2. Перечислить методические положения многолетнего процесса тренировки.

1.
2.
3.

4.
5.
6.
7.

3. Охарактеризовать этапы подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки.

Этапы подготовки	Характеристика этапов
1.	
2.	
3.	
4.	

4. Раскрыть особенности построения тренировки в средних циклах.

<i>Мезоцикл –</i>

Признаки мезоцикла:
1.
2.
3.
Типы мезоциклов:
1.
2.
3.
4.
5.
6.

5. Раскрыть особенности построения тренировки в больших циклах.

Макроцикл –

Построение тренировки в многолетних макроциклах

Построение тренировки в годичных циклах

Периоды макроциклов:

1.

2.

3.

Тема 21. «Планирования и комплексный контроль в спорте».

1. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
4. Оперативное планирование в спортивной подготовке.
5. Виды контроля в спорте.

2. Перспективный план подготовки спортсмена (команды) включает в себя следующие разделы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Заполнить таблицу «Основные направления комплексного контроля в спорте».

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапы				

Текущий				
Оперативный				

4. Заполнить таблицу «Методы комплексного контроля и их содержание».

Методы контроля	Содержание

5. Заполнить таблицу «Контрольные нормативы на разных этапах спортивной подготовки» (на примере избранного вида спорта).

Этапы спортивной подготовки	Контрольные нормативы

6. Определить правильный ответ знаком «+».

1. ... направлен на сбор, оценивание и анализ информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена

- а) учет;
- б) контроль;
- в) отбор;
- г) план.

2. Анализ данных ... позволяет контролировать, направлять и совершенствовать учебно-тренировочный процесс

- а) планирования;
- б) контроля;
- в) учёта;
- г) самоконтроля.

3. Исходный уровень подготовленности спортсмена позволяет определить ... учёт

- а) предварительный;
- б) оперативный;
- в) текущий;
- г) этапный.

4. Учёту подлежат следующие стороны подготовленности ...

- а) физическая;
- б) физическая и техническая;
- в) физическая, техническая, тактическая;
- г) все стороны подготовленности.

5. Годичное планирование может быть ...

- а) устным и письменным;
- б) помесечным и понедельным;
- в) тренировочным и соревновательным;
- г) учебным и тренировочным.

6. Основная задача при разработке плана тренировки - ...

- а) наметить оптимальную программу тренировки;
- б) правильно оформить документы планирования;
- в) учесть специфику вида спорта;
- г) отразить в нём все доступные средства и методы.

Тема 22. «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

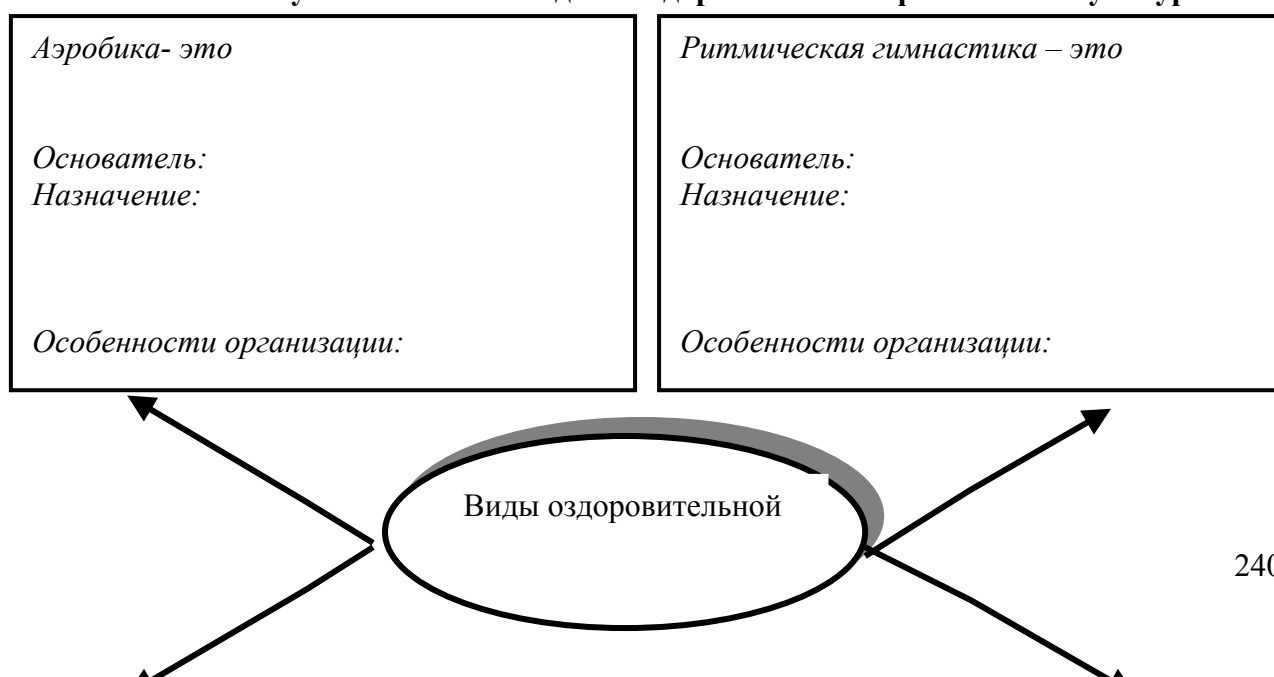
1. Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

- 1.Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
- 2.Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- 3.Спортивно-реабилитационная физическая культура.
- 4.Гигиеническая физическая культура.
- 5.Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
- 6.Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
- 7.Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
- 8.Физическая культура как компонент здорового образа жизни.

2. Заполнить таблицу «Основные направления оздоровительной физической культуры и их характеристика»

Основные направления оздоровительной физической культуры	Определение	Краткая характеристика отдельных направлений

3.Заполнить схему «Основные методики оздоровительной физической культуры»



4. Заполнить схему «Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методики их проведения»

Функциональная проба – это _____ _____ _____ _____ _____
--



Функциональная проба	Методика проведения

5. Заполнить таблицу «Методики дыхательной гимнастики и их характеристика»

Методики дыхательной гимнастики	Характеристика

6. Определить верный ответ знаком «+».

1. Проверка динамики физической подготовленности осуществляется с помощью метода ...

- а) наблюдения за занимающимися;
- б) анализа конспектов занятий;

- в) самонаблюдения;
- г) контрольных упражнений.

2. Определяя дозировку нагрузок при занятии физическими упражнениями, необходимо прежде всего ориентироваться на ...

- а) продолжительность занятий физическими упражнениями;
- б) состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в) внешние признаки утомления;
- г) настроение занимающихся.

3. Данные самоконтроля рекомендуется фиксировать в специальном ...

- а) спортивном зале;
- б) файле;
- в) режиме;
- г) дневнике.

4. При занятии оздоровительной физической культурой самоконтроль за состоянием организма надо вести ...

- а) систематически;
- б) еженедельно;
- в) ежегодно;
- г) ежеквартально.

7.ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

В данном пункте методических рекомендаций приведен пример выполнения видов самостоятельной работы по темам дисциплины.

1) Для проработанности вопроса подготовки к творческому заданию по теме «Скоростные способности и основы методики ее воспитания» дано задание:

Разработать комплекс упражнений для развития скоростных способностей.

Студенту необходимо изучить учебное пособие авторов Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2014. 480с. Учитывая особенности видов спорта, необходимо представить не менее 8 упражнений. Например:

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги «шире». Темп средний и быстрый. Повторить 10-15 раз, учитывая число повторений движения правой ногой.

2. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега; вставая без помощи рук. Выполнять быстро. Повторить 2 раза по 10-20 м.

3. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Варианты: без опоры руками; в различных направлениях. Выполнять быстро. Повторить 2—3 раза по 10—20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад. Повторить 2-3 раза по 10-15 м.

5. Бег приставными шагами по прямой. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый. Повторить 2-3 раза по 10-15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Вариант: спиной вперед. Темп средний. Повторить 2-3 раза по 10-15 м.

7. Бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга. Варианты: уменьшая диаметр круга; догоняя партнера. Выполнять быстро. Повторить 2-3 раза.

8. Бег «змейкой». Варианты: изменив траекторию поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый. Повторить 2-3 раза.

2) Заполняя таблицу задания 3 по теме 1. «Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина», студенты должны опираться на взаимосвязи событий,

явлений и фактов жизнедеятельности людей в сфере развития физической культуры в обществе. Обобщить культурно-исторические сведения, раскрыть последовательность источников возникновения и развития дисциплины.

Например:

Задание. Перечислить источники возникновения и развития Теории и методики физической культуры.

№	Источники возникновения и развития «ТиМФК»
1	Практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людей вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека.
2	Практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие ТиМФК к разработке новых положений.
3	Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран.
4	Постановления правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в стране.
5	Результаты исследований как в области теории и методике физической культуры, так и в смежных дисциплинах.

3) Представленные тесты представлены в закрытой форме. Предлагается несколько вариантов готовых утверждений (ответов), из которых нужно выбрать одно, являющееся истинными. Оценка определяется по количеству правильных ответов.

1. Вид воспитания, спецификой которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называют:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- +в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическое совершенство;
- +г) физическая подготовленность.

3. Какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- +а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относят:

- а) показатели уровня физической подготовленности;
- б) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- в) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков;
- +г) показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств.

5. Основными критериями физического совершенства служат:

- +а) физическое развитие и физическая подготовленность;
- б) показатели здоровья и физического состояния;
- в) уровень сформированных двигательных умений и навыков;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию.

6. Что послужило источником возникновения физического воспитания в обществе:

- а) результаты научных исследований в области педагогики;
- +б) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- в) осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- г) желание заниматься физическими упражнениями.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и предназначен для проверки закрепления знаний студентов, полученных на лекционных занятиях и самостоятельно.

Экзамен предусмотрен в устной форме по билетам.

Требования к ответу студента:

- раскрытие вопроса как проблемы;
- владение понятийным аппаратом;
- анализ основных направлений в научной и научно-практической деятельности по проблеме;
- авторская позиция;
- знание, понимание и анализ первоисточников;
- структурированность ответа в исторической и проблемной логике;
- установка междисциплинарных связей;
- прикладная и практическая значимость;
- лаконичность, четкость речи;
- соблюдение регламента.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

Раздел «Теории физической культуры»

Вопросы к экзамену (3 семестр)

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

- | | |
|-------|---|
| Знать | <ol style="list-style-type: none">1. Этапы развития и возникновения дисциплины «Теория и методика физической культуры». Анализ взаимосвязей дисциплины «Теория и методика физической культуры» с другими науками2. Источники возникновения дисциплины «Теория и методика физической культуры». Роль П.Ф. Лесгафта в становлении дисциплины «Теория и методика физической культуры».3. Понятие об адаптивной физической культуры: особенности, направленность деятельности. Паралимпийский и сурдлимпийский спорт, их характеристика.4. Соотношение понятий «физическая культура» и «физическая культура личности». Компоненты физической культуры: деятельностный, результативный, ценностный.5. Сущность понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Сущность понятия «прикладная физическая подготовка».6. Соотношение понятий «физическое состояние», «физическое развитие». Понятие «физическое совершенство». Факторы, оказывающие влияние на физическое развитие человека.7. Сущность понятий «физическая рекреация», «физическая реабилитация». Сферы деятельности и средства, применяемые в физической рекреации и |
|-------|---|

физической реабилитации.

8. Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, его составляющие. Факторы здоровья и факторы риска.

9. Частные системы физического воспитания и взаимообусловленность системы физического воспитания с другими системами общества. Структурные элементы системы физического воспитания: мировоззренческие, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы.

10. Цель и задачи физического воспитания в стране. Основные направления системы физического воспитания.

11. Понятие о принципах системы физического воспитания, их реализация: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни. Принципы государственной политики, на основе которых функционирует система физического воспитания.

12. Функции физической культуры: специфические (общие и частные); неспецифические (общекультурные и социальные). Методологические положения, определяющие роль и значение функций

13. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Методы нравственного воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

14. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Методы эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

15. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Методы трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

16. Взаимосвязь физического воспитания с интеллектуальным воспитанием. Непосредственная и опосредованная взаимосвязь физического и умственного воспитания.

17. Характеристика средств физической культуры. Эволюция отбора средств физического воспитания.

18. Физическое упражнение как основное средство: понятия «двигательное действие, движение, физическое упражнение». Сущность биологического закона упражняемости.

19. Историческое происхождение физических упражнений. Сущность физического упражнения в материалистическом учении И.М. Сеченова и И.П. Павлова о произвольных движениях.

20. Содержание и форма физического упражнения. Техника физических упражнений: основа и детали техники физического упражнения.

Уметь,
владеть

1. Подберите физические упражнения в зависимости от их классификации. Раскройте эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).

2. Подберите пример факторов, определяющих воздействие физических упражнений: личностные, научные, методические, гигиено-санитарные, метеорологические, материальные. Подберите объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы к занятиям физическими упражнениями.

3. Приведите пример зависимости результативности упражнения от биомеханических характеристик движений: пространственных, временных,

пространственно-временных, динамических. Подберите варианты ритмовой структуры двигательного действия (чередование усилий в пространстве и во времени).

4. Характеризуя понятие «метод», приводя практические примеры, раскройте понятия: методический приём и методика обучения. Раскройте последовательность методики обучения на примере конкретного двигательного действия.

5. Подберите и охарактеризуйте методы наглядного восприятия в физическом воспитании школьников. На примере различных видов спорта раскройте метод срочной информации.

6. Подберите и охарактеризуйте методы использования слова на уроках физической культуры. В чем различие команды от распоряжения, покажите разницу на примере.

7. На примере обучения конкретного двигательного действия, подберите методы строго-регламентированного упражнения. Совершенствуя технику двигательного действия, примените метод сопряженного воздействия.

8. Примените игровой метод в различных возрастных группах: младшем школьном возрасте и старшеклассниками. Примените вариации игрового метода, усложняя задания или сложность упражнения.

9. Приведите пример форм соревновательного метода. Раскройте сущность контрольной тренировки в различных видах спорта.

10. Приведите пример типичных и нетипичных ошибок, в чем их причины. Подберите средства и методы при возникновении автоматизированной ошибки в технике двигательного действия.

11. Подберите двигательное действие и охарактеризуйте стадии формирования двигательного умения и двигательного навыка. Назовите причины разрушения двигательного навыка в конкретных видах спорта в соревновательных условиях.

12. Назовите примеры двигательного умения высшего порядка, выполняя двигательные действия параллельно, одновременно, последовательно. Раскройте физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка на основе условно-рефлекторной концепции.

13. На примере конкретного двигательного действия раскройте структуру процесса обучения и особенности их этапов. Приведите пример динамического стереотипа в физической культуре.

14. Подберите средства и методы развития силовых способностей. Спланируйте развитие силовых способностей на основе метода круговой тренировки.

15. Подберите средства и методы развития быстроты. Спланируйте развитие скоростных способностей на основе повторно-прогрессирующего метода.

16. Подберите средства и методы развития общей выносливости. Раскройте методику развития специальной выносливости.

17. Приведите пример развития ловкости на уроках физической культуры, изучая различные виды спорта. Приведите пример подвижных игр, которые направлены на развитие координационных способностей.

18. Подберите средства и методы развития гибкости. Раскройте особенность методики стретчинговой системы физических упражнений.

19. Подберите физические упражнения, направленные на формирование и коррекцию осанки. Подберите корригирующие упражнения, применяя

нетрадиционные оздоровительные средства.

20. Для организации урока физической культуры в обучении двигательного действия подберите педагогические принципы. Подберите примеры в реализации принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Вопросы к экзамену (5 семестр)

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Раскройте отличие объема и интенсивности физической нагрузки приведя пример. Раскройте связи компонентов нагрузки с внешней и внутренней стороны.
2. Приведите пример стандартной и переменной нагрузки. Приведите пример и раскройте суть перманентной и интервальной нагрузки.
3. Для регулирования физической нагрузки подберите варианты приемов изменения величин нагрузки на занятии. Подберите способы дозирования нагрузки при проявлении внешних признаков утомления.
4. На примере приведите примеры активного и пассивного отдыха в рамках одного занятия. Раскройте отличия отдыха от «простоя» на одном занятии.
5. Подберите средства восстановления организма на занятии физическими упражнениями. При перетренировке организма спланируйте мероприятия по восстановлению организма занимающихся.
6. Основные требования к применению методов исследования (перечислить их). Классификация методов исследования.
7. Раскройте методику проведения хронометрирования урока физической культуры. Взаимосвязь общей и моторной плотности урока физической культуры в зависимости от типа урока.
8. Раскройте методику проведения пульсометрии урока физической культуры. Особенность кривой пульса от типа урока.
9. Раскройте сущность основных нормативных документов по физической культуре и спорту. Структура управления физической культуры и спорта в России.
10. Охарактеризуйте формы организации физического воспитания. Отличительные черты урочных и неурочных форм.
11. Раскройте классификацию урочных форм занятий физической культуры. Современные подходы к классификации уроков физической культуры.
12. Содержание и структурное построение урока физической культуры. Современные требования к уроку физической культуры.
13. Неурочные формы занятий физической культуры. Отличительные черты неурочных форм физической культуры.
14. Малые формы организации занятий физическими упражнениями. Отличительные черты малых форм организации занятий.
15. Крупные формы организации занятий физическими упражнениями. Отличительные черты крупных форм организации занятий.
16. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры. Современные требования к методам организации занятий.
17. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: возрастная периодизация, задачи физического воспитания. Особенности работы с детьми дошкольного возраста в области физической воспитания.
18. Средства, методы, формы организации физического воспитания дошкольников. Особенности подбора средств, методов и форм в каждой

возрастной группе.

19. Социально-педагогическое значение, задачи физической культуры в школьном возрасте. Особенности работы с детьми школьного возраста в области физической воспитания.

20. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. Современные подходы к организации физического воспитания в данной возрастной группе.

21. Особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста. Современные подходы к организации физического воспитания в данной возрастной группе.

22. Особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста. Современные подходы к организации физического воспитания в данной возрастной группе.

23. Физическое воспитание в семье: значение, задачи, формы организации. Современные требования к организации домашних заданий по физической культуре в общеобразовательной школе.

24. Состояние здоровья детей школьного возраста. Современные подходы к формированию здорового образа жизни учащейся молодежи.

25. Планирование в физическом воспитании: значение, требования. Методические особенности разработки документов планирования.

26. Формы и виды планирования в физическом воспитании. Методика разработки документов планирования.

Уметь,
владеть

1. Подберите виды, разновидности базового компонента физической культуры. Раскройте методические особенности общекондиционной тренировки, её периоды

2. Подберите виды, разновидности профессионально-прикладной формы физической культуры. Обоснуйте связь трудовой и оборонной практики в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Подберите виды, разновидности оздоровительно-реабилитационной форма физической культуры. Раскройте методику нетрадиционных систем оздоровления.

4. Подберите виды, разновидности спорта как форма физической культуры. Подберите социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения

5. Подберите виды, разновидности фоновой физической культуры. Подберите средства фоновой физической культуры.

6. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики. Составьте программу занятий оздоровительного плавания.

7. Распишите логическую последовательность организации хронометрирования урока физической культуры. Проанализируйте отличия общей и моторной плотности урока физической культуры в зависимости от типа урока.

8. Распишите логическую последовательность пульсометрии урока физической культуры. Проанализируйте кривую пульса в зависимости от типа урока.

9. Провести сравнительный анализ Концепций развития физической культуры и спорта Российской Федерации и Ставропольского края. Проанализируйте отличия региональных программ развития физической культуры и спорта и федеральной программы развития физической культуры

и спорта.

10. Проведите анализ целевого назначения форм организации физического воспитания. Отличительные черты урока физической культуры и спортивной тренировки.

11. Выполните оценку типичной последовательности действий учителя на уроке физической культуры. Раскройте логично-обоснованную сущность подготовительной, основной и заключительной части урока физической культуры.

12. Составьте план-схему урока физической культуры игровой направленности. Составьте план-схему комбинированного урока физической культуры.

13. Составьте план-схему урока физической культуры гимнастической направленности. Составьте план-схему урока физической культуры сюжетного характера.

14. Составьте план-схему урока физической культуры легкоатлетической направленности. Составьте план-схему урока физической культуры по методу круговой тренировки.

15. Подберите виды подвижных игр для подвижной перемены. Подберите комплекс упражнений к физкультминутке и физкультпаузы

16. Документы, определяющие основную направленность и общее содержание учебного процесса (учебный план и учебная программа). Федеральные образовательные стандарты.

17. Анализ разнообразия программ по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях. Структура содержания образовательных программ по физической культуре.

18. Раскрыть особенности годового планирования в физическом воспитании (на примере общеобразовательной школы). Методика разработки годового плана графика.

19. Раскрыть особенности рабочего (тематического) планирования в физическом воспитании (на примере общеобразовательной школы). Методика разработки рабочего (тематического) плана.

20. Особенности краткосрочного планирования в физическом воспитании (на примере общеобразовательной школы). Методика разработки рабочего (тематического) плана.

21. Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Современные научно-методические основы оздоровительной физической культуры

22. Особенности процесса физического воспитания в специальных медицинских группах. Специфические принципы адаптивной физической культуры.

23. Раскройте особенности здоровьесберегающих технологий физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Распишите структуру положения о проведении дня здоровья в образовательном учреждении.

24. Составьте положение о проведении физкультурно-спортивного мероприятия в образовательном учреждении. Составьте перечень тестовых нормативных заданий для определения уровня физической подготовленности школьников.

25. В чем заключается последовательность действий учителя физической культуры в организации секционной работы в образовательном учреждении.

Перечислите виды документов для ведения контроля занимающихся в спортивной секции.

26. Раскройте отличия программ физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В чем особенность программы по антистрессовой пластической гимнастики.

9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - Теория и методика физической культуры, 2024-03-01. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 520 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-59-6, экземпляров не ограничено.

3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие (практикум): направление подготовки 49.03.01 Физическая культура; профиль подготовки "Спортивная тренировка", бакалавриат / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет"; составители: Т. В. Бакшева, В. Г. Петрякова- Ставрополь : СКФУ, 2020. - 150 с. : ил., табл., экземпляров не ограничено.

4. Черепов Е.А. Теория и методика физической культуры. Ч. 2 / Черепов Е.А.: Учебное пособие, в 2 частях // Теория и методика физической культуры : Учебное пособие / Черепов Е. А. - Челябинск : ЮУрГУ, 2020., экземпляров не ограничено.

5. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта Электронный ресурс: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4497-0149-7, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебное пособие / Шебеко В. Н. - Минск : Высшая школа, 2015. - 288 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-985-06-2561-8, экземпляров не ограничено

2. Курысь, В. Н. Биомеханика : познание физического упражнения : учеб. пособие / В. Н. Курысь. - Ставрополь : Б. и., 2012. - 527 с. : ил. -Предм. указ.: с. 511-525. - Библиогр.: с. 526-527. - ISBN 978-5-88648-791-6, экземпляров 50

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : Учебно-практическое пособие / Карась Т. Ю. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. - 131 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие

для студ. высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 9-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2011. - 480 с. -(Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8487-9, экземпляров 50

5. Бакшева, Т. В. Основы научно-методической деятельности : учебное пособие / Т.В. Бакшева, А.В. Кушакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 122 с. : ил. -<http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 116-117, экземпляров не ограничено

Методическая литература:

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2023., экземпляров неограничено
2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Теория и методика физической культуры». Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2023., экземпляров неограничено
3. Методические указания по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Направление подготовки 49.03.01 - Физическая культура. Профиль - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. - Ставрополь: СКФУ, 2023., экземпляров неограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> Физическая культура: образование, воспитание, тренировка
3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
4. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
6. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
7. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
8. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа представляет собой самостоятельное исследование студента по актуальным проблемам или по приоритетным направлениям изучаемой дисциплины, в процессе, которого студент должен продемонстрировать уровень владения научными знаниями, умения всесторонне обобщать изучаемые явления, навыки формулирования и обоснования теоретических выводов. Курсовая работа ориентирована на решение учебной задачи по изучаемой дисциплине, предполагает самостоятельное исследование студентом проблематики избранной темы. Может иметь творческую научно-практическую направленность и комплексное содержание, включающее вводную, теоретическую, экспериментальную части.

Курсовая работа имеет своей целью углубление, систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний, развитие потребности к поисковой деятельности, совершенствование приобретенных навыков при анализе объектов и явлений в области физического воспитания, формирование навыков исследовательской деятельности,

оформления и представление ее результатов. Цель выполнения курсовой работы может иметь следующую направленность: научная, познавательная, учебно-методическая.

Данные цели достигаются путем решения следующих задач курсовой работы:

- систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний и практических навыков по изучаемой дисциплине, их использование при решении конкретных практических задач;
- развитие навыков самостоятельной научно-исследовательской работы и освоение методикой проведения исследований в соответствующей области знаний;
- овладение навыками обобщения и логического изложения материала;
- анализ собранного и обработанного материала;
- разработка научно обоснованных выводов, предложений и рекомендаций по теме курсовой работы.

Структура курсовой работы определяется Положением об организации и выполнении курсовых работ (проектов) в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

Курсовая работа имеет следующую композиционную структуру: титульный лист, содержание, введение, основной текст, заключение, список используемых источников, приложения.

Научное исследование необходимо правильно спланировать, организовать и выполнять в намеченной последовательности. Процесс выполнения курсовой работы включает ряд взаимосвязанных этапов, которые могут разделяться на самостоятельные частные этапы:

1. Выбор и утверждение темы курсовой работы
2. Введение, обоснование проблемы исследования, формулирование цели, задач, объекта и предмета
3. Обзор литературных источников по теме, оформление 1 главы
4. Подбор и описание методов исследования, оформление 2 главы
5. Интерпретация результатов исследования, оформление 3 главы
6. Написание заключения, формулирование выводов
7. Оформление списка литературных источников
8. Оформление приложений
9. Подготовка доклада, презентации к защите
10. Предоставление курсовой работы на рецензию
11. Защита курсовой работы

В соответствии с результатами выполнения курсовой работы, предусматриваются **критерии оценивания компетенций**:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент в курсовой работе раскрыл актуальность проблемы исследования, методологический аппарат отражает тему; раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-11) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-3, ОПК-14) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1); выдержана логика структуры курсовой работы; представлено авторское осмысление проблемы на основе интегрированных знаний по дисциплине; результаты исследований иллюстрированы. Соблюдены требования к оформлению курсовой работы и библиографического аппарата. Выводы системны, корректны, обоснованы, соответствуют заявленной проблеме. При защите курсовой работы автор продемонстрировал понимание проблемы исследования, умение компетентно отвечать на вопросы, доклад сопровождался мультимедийной презентацией.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности темы курсовой работы допустил недостатки, научный аппарат соответствует теме. Содержание работы раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-11)

с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-3, ОПК-14) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1). Структура работы выдержана, системна, последовательна, цели и задачи обоснованы. В работе соблюдены действующие требования к оформлению курсовой работы. Выводы соответствуют поставленным задачам, но носят абстрактный или частный характер, не охватывают проблему в полном объеме. Доклад основных положений выполнен на хорошем уровне с использованием мультимедийной презентации.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент при обосновании актуальности ограничено использует и анализирует библиографические данные теоретических и научно-методических разработок по теме исследований. Содержание работы частично раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-11) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-3, ОПК-14) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1). В целом сущность курсовой работы раскрывает заявленную тему, но описание некоторых структурных элементов не полно, фрагментарно. Структура работы выдержана. В работе соблюдены действующие требования к оформлению курсовой работы. Доклад основных положений курсовой работы выполнен на удовлетворительном уровне, с использованием информационных технологий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если содержание курсовой работы не отражает суть заявленной темы, выводы по работе отсутствуют или необоснованны. Содержание работы не раскрывает способность проводить научное исследование (ОПК-11) с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, осуществляя методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса (ОПК-3, ОПК-14) при планировании и организации занятий с различным контингентом (ОПК-1). Не соблюдена структура курсовой работы, библиографический аппарат оформлен не в соответствии с установленными требованиями. Курсовая работа представлена не в установленные сроки на кафедру.

Примерная тематика курсовых проектов (4 семестр)

1. Примерная тематика

1. Массовая физическая культура, пути совершенствования физкультурного движения в современном обществе.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
4. Основы регулирования массы тела.
5. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
6. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
7. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
9. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
10. Планирование и контроль в физическом воспитании.
11. Особенности физического воспитания детей до 3 лет.
12. Особенности физического воспитания детей от 3 до 6 лет.
13. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.

14. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
15. Физическое воспитание детей в семье.
16. Плавание как средство оздоровления детей.
17. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
18. Воспитание физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр.
19. Роль и задачи подвижных игр на уроках физической культуры.
20. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
21. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
22. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании различных контингентов занимающихся.
23. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
24. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
25. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
26. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
28. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
29. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
30. Формирование и коррекция осанки средствами физического воспитания.
31. Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей и подростков.
32. Современные оздоровительные системы физического воспитания.
33. Формирование здорового образа жизни у различного контингента населения.
34. Оздоровительное влияние фитнеса на организм занимающихся (на примере оздоровительной программы фитнеса)
35. Средства и методы воспитания силовых способностей в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
36. Средства и методы воспитания скоростных способностей в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
37. Общая выносливость и методика ее воспитания в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
38. Специальная выносливость и методика ее воспитания в тренировочном процессе юных спортсменов (на примере избранного вида спорта)
39. Средства и методы воспитания гибкости (на примере избранного вида спорта)
40. Средства и методы воспитания координационных способностей (на примере избранного вида спорта)