

**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 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) Физическая культура

Ставрополь, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1	6
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2	9
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3-4	11
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5-6	14
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7-8	Ошибка! Закладка не определена.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 9	20
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10-11	22
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12-13	29
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 14	25
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15	Ошибка! Закладка не определена.
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16	31
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17	31
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 18	38
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19	39
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 20	42
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 21	46
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 22	47
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 23	50
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 24-25	54
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 26	57

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания содержат программный материал дисциплины «Теория физической культуры», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) 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.

Формируемые компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИД-1 _{ОПК-5} знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Демонстрирует знания принципов, средств, методов физической культуры, способов организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционную работу с обучающимися
	ИД-2 _{ОПК-5} умеет применять инструментальный, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся	Применяет методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической подготовленности обучающихся.
	ИД-3 _{ОПК-5} владеет действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных,	Применяет методы контроля и оценки образовательных результатов по физической культуре, проводит

	предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися
ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД-1_{ОПК-8} знает историю, теории, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роли и места образования в жизни человека и общества в области гуманитарных, естественно-научных знаний и нравственного воспитания ИД-2_{ОПК-8} умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ИД-3_{ОПК-8} владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной	Демонстрирует знания истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательного процесса по физическому воспитанию, роли и места физкультурного образования в жизни человека и общества в области гуманитарных, естественно-научных знаний и нравственного воспитания. Применяет современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности по физической культуре, дополнительном физкультурном образовании детей Использует средства и методы физической культуры для осуществления проектной деятельности обучающихся, действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой и культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации.

	организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	
--	---	--

Теория и методика физической культуры является одной из доминирующих профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1-2

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.

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

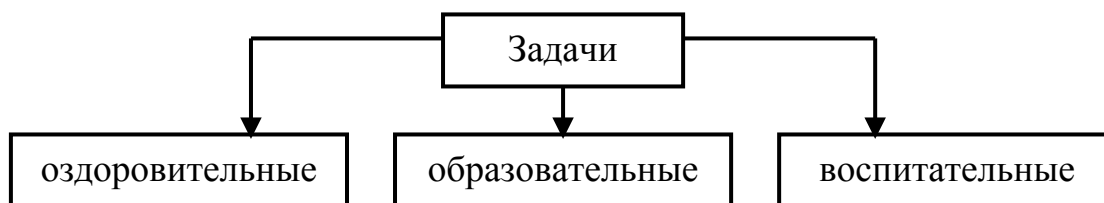
Теоретическая часть

Содержание темы дисциплины основывается на основных аспектах: Теория физической культуры в системе подготовки бакалавра. Источники возникновения и развития дисциплины «Теории физической культуры». Этапы формирования дисциплины теории физической культуры. Структура и содержание теории физической культуры. Связь теории физической культуры с другими навыками. Основные понятия теории физической культуры. Цель физической культуры формируется под влиянием идеологии правительства, объективных потребностей общества в людях гармонически развитых, и потребностей самих людей в крепком здоровье.

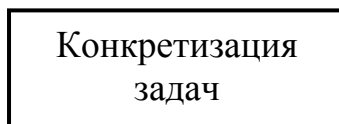
Следует отметить, что идеальное представление о цели воспитания не зависит от характера общественных отношений и других факторов и базируется, главным образом на общечеловеческих ценностях.

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.

Вопросы для обсуждения

1. Раскройте предмет теории физической культуры.
2. Раскрыть структуру дисциплины ТФК опираясь на опорные схемы.
3. Основные понятия теории физической культуры.
4. Частные понятия в теории физической культуре.
5. Цель физического воспитания.
6. Конкретизация задач в физическом воспитании
7. Основные аспекты конкретизации задач.
8. Направления конкретизации задач.
9. Способы конкретизации задач.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3-4

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.

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.

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.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5-6

ТЕМА «ФОРМЫ И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

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

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

Теоретическая часть

Под **функциями физической культуры** понимаются объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать потребности общества и личности. При этом подразумевается, что физическая культура реализуется в полной мере не сама собой, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.

Различают специфические и общекультурные функции физической культуры, которые свойственны ей постольку, поскольку она выступает как органическая часть культуры общества в целом. Общекультурные функции физической культуры основываются на функциональных связях, объединяющих физическую культуру с другими общественными явлениями.

К **специфическим функциям** относят те, которые позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе их физическое состояние и развитие организма. Ими являются:

— специфические образовательные функции, целесообразно выражающиеся при использовании физической культуры в общей системе образования и воспитания для систематического формирования жизненно-важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний;

— специфические прикладные функции, которые выражены, прежде всего, при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой и иной деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;

— специфические «спортивные» функции, наиболее ярко выраженные в сфере спорта и соревновательной деятельности;

— специфические рекреативные функции и оздоровительно-реабилитационные, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств.

К общекультурным функциям относятся:

— эстетические функции, позволяющие удовлетворять потребности людей в гармоничном физическом развитии;

— нормативные функции, состоящие в регламентации и закреплении определенных норм физической подготовленности, показателей спортивных достижений, правил нормирования физических нагрузок. Такого рода нормы являются эталонами для оценки достигнутого уровня физической дееспособности, эффективности усилий, затраченных на физическое развитие. Данные нормы существенно влияют на отношение людей к физической культуре, стимулируют и упорядочивают ее использование в интересах личности и общества;

— информационные функции, заключающиеся в накоплении, распространении и передаче информации от поколения к поколению о сущности физической культуры, ее ценностях, путях и средствах физического совершенствования человека;

— функции физической культуры в сфере непосредственных межличностных контактов;

— экономические функции, выраженные в сфере коммерческой деятельности по производству спортивных товаров и услуг.

Наряду с этим, физическая культура выполняет еще одну, специфически личностную функцию – компенсационную, обеспечивающую формирование индивидуального интереса к физическому совершенствованию как социально осознаваемой потребности.

Функции физической культуры практически неотделимы от ее форм, на основе которых они осуществляются.

Термин «формы» означает то, что структурно отличает виды и разновидности физической культуры. Для предметного разграничения видами называют более крупные сочетания элементов физической культуры, а разновидностями – менее крупные формы. Те и другие, взятые в совокупности, в их закономерном соотношении друг с другом,

характеризуют общую структуру физической культуры как целостное социальное явление.

Исходя из того, что структура физической культуры как многокомпонентное общественное явление социально обусловлена общей структурой образа жизни людей, аналитическое выделение самых крупных ее разделов будет логично вести применительно к тем сферам жизнедеятельности, в которых представлены ее основные компоненты.

Соответственно этому в научной литературе выделяют следующие разделы и виды физической культуры.

Базовая физическая культура. К ней относится в первую очередь та фундаментальная ее часть, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве основного физического образования и обеспечения базового уровня физической подготовленности. «Базовой» она называется по следующим причинам: во-первых, характеризуется приобретением основного фонда жизненно важных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем разностороннего развития физических качеств и связанных с ними двигательных способностей; во-вторых, является фундаментальной предпосылкой (базой) для специализации в той или иной деятельности.

Основной вид базовой физической культуры составляет «школьная» физическая культура. Под ней подразумевают физическую культуру, которая является учебным предметом в общеобразовательных школах, формирующую широкий комплекс жизненно необходимых условий, навыков, связанных с ними знаний, обеспечивает разностороннее развитие физических качеств и оптимизацию состояния здоровья.

Однако базовая физическая культура не ограничивается лишь ее школьной формой. Конкретная направленность, содержание и способы ее использования изменяются в зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни человека. В связи с этим различают так называемые пролонгирующие разновидности базовой физической культуры. Такие компоненты представлены в системе групповых и самостоятельных занятий по общей физической и общекондиционной тренировке различных контингентов населения. Эти занятия как бы пролонгируют (продлевают) влияние базовой физической культуры.

В состав базовой физической культуры входит и спорт, если спортивные занятия ориентированы преимущественно на достижение базовой подготовленности и оптимизируют общую физическую дееспособность.

Спорт. По сравнению с другими компонентами физической, он представляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и связанных с ними двигательных способностей, необходимых в качестве предмета спортивной специализации. В связи с этим ряд общих функций физической культуры получают в спорте свое специфическое выражение.

Профессионально-прикладная физическая культура. Она подразделяется на собственно профессионально-прикладную и военно-прикладную физическую культуру. Особенности этих разновидностей определяются тем, что они включены в систему специальной подготовки человека к конкретной деятельности, которая становится основной для него.

Профессионально-прикладная физическая культура направлена на создание предпосылок для успешного освоения той или иной профессии. на оптимизацию профессиональной деятельности и ее воздействия на человека. Важно отметить, что данный вид физической культуры тесно связан с базовым ее компонентом. Их ограниченная связь заключается в том, что профессионально-прикладная физическая культура строится на основе предпосылок, создаваемых в сфере общей физической подготовки.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Этот специфический раздел физической культуры выделился на основе специально направленного использования физических упражнений в качестве средств профилактики различных заболеваний и восстановления утраченных функций организма. Применение отдельных форм двигательных действий с этой целью определено преимущественно в виде лечебной физической культуры. В сфере спорта и спортивной тренировки применяется спортивно-реабилитационная физическая культура, специфика деятельности которой ориентирована на профилактику исключения последствий спортивного травматизма.

Вопросы и задания

1. Социальная обусловленность возникновения и развития ФК.
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 компонентов физической культуры.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА «ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ»

Цель: изучить общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.

Актуальность: Практическое значение принципов, формулируемых на основе познания данных закономерностей, в том и состоит, что они позволяют не блуждать на пути к цели, преследуемой в воспитании, раскрывают логику решения детализирующих ее задач, очерчивают главные правила их реализации.

Теоретическая часть

Принцип сознательности и активности

Этот принцип означает осознанное понимание занимающимися целей и задач тренировки, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса.

Понимание пользы от занятий физическими упражнениями, активное и продуманное выполнение техники упражнений повышают глубину и быстроту усвоения учебного материала, а также уровня физической подготовленности.

Принцип наглядности

В процессе занятий по физическому воспитанию или спортивной тренировки преподаватель или тренер должен не только объяснять, как правильно выполнять то или иное двигательное действие, движение или технический прием упражнения, но и правильно их показывать. Показ упражнений осуществляется как в целом, так и по частям. Повышение качества и быстроты обучения способствует использование видео- и фотоматериалов, плакатов и рисунков. Наглядность необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса.

Принцип доступности

Обучение и воспитание необходимо осуществлять в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, пола, предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Судить о доступности занятий следует по действиям обучающихся. Если какие-либо движения или упражнения выполняются большинством с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняются, то следует прекратить их выполнение, заменив их на более доступные и более простые.

Принцип индивидуализации

Под индивидуализацией понимается такое построение всего процесса физического воспитания, при котором осуществляется индивидуальный подход к занимающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма, как известно, всегда в чем-то индивидуально отличны. Даже в группе, однородной по возрасту, полу и предварительной подготовленности, невозможно найти и двух человек с абсолютно одинаковыми возможностями.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип непрерывности в физическом воспитании основывается на следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий

физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий, обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями. Перерыв между занятиями должен быть минимальным, так как должен наслаиваться эффект от предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (накопление) этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов отдыха, разделяющего занятия.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опираясь различными вариантами отдыха между занятиями, ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия. Суперкомпенсаторный отдых обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определённых условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку. Необходимо учитывать гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счёт повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Из этого принципа вытекает два основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания:

1. Осознание способов и возможностей применения приобретённых знаний, умений, навыков в практической жизни.

2. Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого, активного отношения к процессу физического совершенствования.

Принцип циклического построения занятий. Процесс физического воспитания - это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

Данный принцип нацеливает педагогов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершённых циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции (накопления) эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными периодами онтогенетического развития человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший школьный возраст).

Вопросы и задания

1. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания.
2. Характеристика принципа сознательности и активности
3. Характеристика принципа наглядности
4. Характеристика принципа доступности
5. Характеристика принципа индивидуализации.
6. Значение специфических принципов в ориентации практики физического воспитания.
7. Характеристика принципа непрерывности процесса физического воспитания
8. Характеристика принципа системного чередования нагрузок и отдыха.
9. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
10. Характеристика принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
11. Характеристика принципа циклического построения занятий
12. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. — 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»

5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры
eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8-9

ТЕМА: «ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ВОСПИТАНИЯ»

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

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 мышление 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, приобретает 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.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 10-11

ТЕМА: «СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить особенности средств физического воспитания, их классификацию, формирование знаний об основных биомеханических особенностях техники двигательных действий

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 (рис. 3).

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. Техника физического упражнения как биомеханическая структура.
9. Эффекты физического упражнения.
10. Классификация физических упражнений.
11. Вспомогательные средства физического упражнения.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.

3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 12-14

ТЕМА: «МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

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

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. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 15

ТЕМА: «ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ»

Цель: изучить закономерности обучения двигательным действиям в процессе физического воспитания.

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

Теоретическая часть

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. Гранынь, В.В. Белинович, М.М. Донской и др.

Физиологическое обоснование процесса формирования двигательного навыка было осуществлено проф. А.Н. Крестовниковым. Теория обучения двигательным действиям на основе условно-рефлекторной концепции разработана В.В. Белиновичем. Согласно этой концепции, в основе двигательного навыка лежит простой или сложный условный рефлекс.

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.

При овладении техникой какое-либо двигательное действие 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 действием:

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

Вопросы и задания

1. Значение процесса освоения движения в жизнедеятельности людей.
2. Теория управления движениями.
3. Двигательный навык: понятия, характерные признаки, закономерности формирования, значение.
4. Двигательные умения высшего порядка: понятия, характерные признаки, значение, разновидности.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 16

«ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ»

ТЕМА: Основы обучения двигательным действиям

Цель: изучить закономерности формирования двигательных навыков, их особенности.

Актуальность: Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин. Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков ("положительный перенос") происходит в тех случаях, когда в технике, движениях есть сходство. "Отрицательный перенос" может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы.

Теоретическая часть

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании, улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока.

Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), также положительные эмоции на занятиях.

В формировании двигательного навыка исследователи Н.А.Бернштейн и П.К.Анохин выделяют три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия - иррадиация; II - специализация и III стабилизация условно-рефлекторного акта.

I стадия - формирование двигательного навыка, короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением.

II стадия - более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

III стадия - стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными.

Обучение двигательным действиям требует физического, а также интеллектуального и волевого напряжения. Создание эмоционально положительного отношения ребенка, спокойной обстановки при выполнении

двигательного задания играет важную роль в решении обучающих задач. Ничто не должно отвлекать ребенка во время обучения. (13, с. 96-98)

При обучении большое значение имеют эмоции, интерес и сознательное отношение детей к своей деятельности. Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений, увлекающая детей методика вызывают эмоциональный подъем. Формирование двигательных навыков у детей требует учета индивидуальных типологических особенностей нервной системы, оказывающих влияние на темп их усвоения, приобретения двигательного опыта, уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

Обучение требует умственного, физического и волевого напряжения поэтому необходима спокойная обстановка и эмоционально - положительное состояние психики детей. И.А.Павлов утверждал, что образование новых временных связей происходит эффективно, когда кора больших полушарий мозга свободна от посторонних раздражителей извне, т.е. когда ничто не отвлекает внимание ребенка во время обучения. Следовательно, только в условиях обеспечивающих сосредоточенность внимания и восприятия детей обучение дает наиболее эффективные результаты.

Таким образом, процесс формирования двигательных навыков у дошкольников имеет определенную закономерность и педагогу необходимо соблюдать ряд условий на каждой стадии формирования навыка..

Вопросы и задания

1. Физиологические механизмы двигательных навыков, вклад ученых физиологов - И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, А. А. Ухтомский, П. К. Анохин, Н. А.Бернштейн, А. Н. Крестовников.
2. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип.
3. Двигательный навык, закономерности формирования.
4. Характерные признаки навыка.
5. Двигательное умение высшего порядка.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.:Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 17-18

ТЕМА: «СТРУКТУРА ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ, ИХ ОСОБЕННОСТИ»

Цель: изучить структуру этапов обучения, их особенности.

Актуальность: основана на необходимости изучения этапов обучения двигательным действиям.

Теоретическая часть

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель - сформировать у обучаемого основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи.

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах.

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

2. Этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи.

1. Уточнить действия во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники (с учетом индивидуальных особенностей занимающихся).

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться одновременно.

Ведущее значение приобретает метод целостного упражнения. В числе методов передачи устной информации ведущими становятся анализ и разбор техники действия, беседа. Широко применяются методы обеспечения наглядности показ (непосредственный и опосредованный), направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации, для создания ощущений правильного исполнения деталей техники. Часто используется метод идеомоторного упражнения.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи.

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях, когда оно выполняется с изменениями деталей кинематической, динамической и ритмической характеристик движения. Это может происходить:

- при усложнении внешних условий (условия опоры, ограничение пространства, неблагоприятные метеоусловия);
- при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнения и т.п.);
- различных сочетаниях с другими действиями, и в том числе в сочетаниях, требующих преодолевать отрицательный перенос навыков;
- при возрастающих физических усилиях.

Условия выполнения действия усложняются вначале постепенно. Данный этап характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития двигательных способностей,

обеспечивающих максимальную эффективность действия. Это особенно актуально в спортивной тренировке.

Вопросы и задания

6. Характеристика этапа начального разучивания.
7. Характеристика этапа углубленного разучивания.
8. Характеристика этапа закрепления и дальнейшего совершенствования.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 19-20

ТЕМА: «ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Цель: изучить основы развития физических качеств.

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

Основная литература:

Основная литература:

1. 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.

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 21-22

ТЕМА: «СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития скоростных способностей.

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: 1. 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 объект; реакция выбора С/И; единоборства).	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 тах 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
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, уравнительные 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:

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 23-24

ТЕМА: «СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития силовых способностей.

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 сила Б) относительная сила 2. Скоростно-силовые способности 3. Силовая выносливость (способность противостоять утомлению) 4. Силовая ловкость	<u>Основные:</u> - упр. с весом внешних предметов; - упр. отягощенные весом собств. тела; - тренажеры – рывково-тормозные упр. - статич. упр. в изометрическом режиме (упоры самосопротивления) <u>Дополнительные</u> – упр. с использ. внеш. среды - упр. с сопрот. др. предметов. - упр. с сопротивл. партнера. Силовые упр.	1. Мах усилий (подъем штанги) 2. Непредельных усилий с нормированным количеством повторений (использование отягощений с предельным числом повторений) 3. Непредельных усилий с мах количеством повторений (до отказа) 4. Метод динамических усилий (мах работа с непредельным отягощением с мах скоростью) 5. «Ударный метод» (выполнение спец упр-ий с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения) 6. Метод статических (изометрических) усилий Статодинамический 7. Круговой тренировки 8. Игровой метод	<u>Измерение</u> Количественно-силовых возможностей - динамометрия (становая, кистевая). Скоростно-силовые способности – прыжки через скакалку. Силовая выносливость – подтягивание. Отжимание от скамейки, на параллельных брусьях; 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; подымание и опускание ног до

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. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 25-26

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

Цель: изучить закономерности развития двигательно-координационных способностей.

Актуальность: значимость темы практического занятия обусловлена необходимостью формирования компетенций в соответствии с применением знаний, умений в профессиональной сфере деятельности применяя методические подходы к развитию двигательно-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.	ФУ повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Общеподготовительные гимнастические	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.

- Способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие. - Способности выполнять ДД без излишней мышечной напряженности (скованности).	упражнения с предметами и без, элементы акробатики, упражнения в равновесии. Подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег. Упражнения, направленные на психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию ДД (упражнения на чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий).		6. Комбинации игровые. 7. Акробатические упражнения.
---	--	--	--

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. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 27-28

ТЕМА: «ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития видов выносливости.

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	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. вынос.</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 воздеств. 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, 3000м - 6- минутный бег. - тест Купера (12мин) - выполнение бега с заданной интенсивностью (60,70,90% от мах) - тест прекращается как только снижается скорость выполнения ФУ

задача (игровая 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. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 29-30

ТЕМА: «ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: изучить закономерности развития видов гибкости.

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 (резведение 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. 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.

2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.

3. 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

Дополнительная литература:

1. 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

2. 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.

3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры
eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 31-32

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

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

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.

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 «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
6. Понятие отдыха, интервалы отдыха.

7. Физиологическое обоснование утомления.
8. Восстановительные процессы.
9. Средства восстановления организма.
10. Эффекты, возникающие в организме под воздействием физических упражнений.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 33-34

ТЕМА: «ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ»

Цель: изучить формы организации занятий физическими упражнениями, используемую в системе физического воспитания.

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. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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

5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU

**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 физической культуры

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль) «Физическая культура»

Ставрополь, 2026 г.

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 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 44.03.01 «Педагогическое образование», Направленность (профиль) «Физическая культура».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ИД-1 _{ОПК-5} знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Демонстрирует знания принципов, средств, методов физической культуры, способов организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, специальные технологии и методы, позволяющие проводить

	ИД-2_{ОПК-5} умеет применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику успеваемости обучающихся ИД-3_{ОПК-5} владеет действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; приемами освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	коррекционную работу с обучающимися Применяет методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической подготовленности обучающихся. Применяет методы контроля и оценки образовательных результатов по физической культуре, проводит коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися
ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД-1_{ОПК-8} знает историю, теории, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роли и места образования в жизни человека и общества в области гуманитарных, естественно-научных знаний и нравственного воспитания ИД-2_{ОПК-8} умеет использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ИД-3_{ОПК-8} владеет методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями организации различных	Демонстрирует знания истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательного процесса по физическому воспитанию, роли и места физкультурного образования в жизни человека и общества в области гуманитарных, естественно-научных знаний и нравственного воспитания. Применяет современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности по физической культуре, дополнительном физкультурном образовании детей Использует средства и методы физической культуры для осуществления проектной деятельности обучающихся, действиями организации различных видов внеурочной деятельности: игровой и культурно-досуговой с учетом возможностей

	видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.	образовательной организации.
--	---	------------------------------

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных усилий и является своего рода подспорьем в освоении теоретических основ физического воспитания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Тема 1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина

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.

Тема 2. Отечественная система физического воспитания

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.

Тема 3. Формы и функции физической культуры

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятия «функция», «функционировать», «функция физической культуры», ее компоненты.
2. Характеристика специфических и неспецифических функций.

3. Характеристика компонентов физической культуры.
4. **Форма контроля:** собеседование.

Тема 4. Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о принципах физического воспитания и их значение.
2. Принцип сознательности и активности
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности и индивидуализации

Форма контроля: собеседование.

Тема 5. Специфические принципы физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
3. Принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий.
4. Принципы адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
5. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Форма контроля: собеседование.

Выполнить доклад по темам 1-5

1. Роль П.Ф. Лесгафта в становлении «теории образования в области физической культуры».
2. Деятельность добровольных спортивных обществ в России.
3. Значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для населения страны
4. Значение Президентских состязаний для учащихся общеобразовательных учреждений.
5. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.
6. Принцип сознательности и активности в теории деятельности С.Л. Рубинштейна.

Форма контроля: доклад.

Тема 6. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие «воспитание», «воспитательный процесс», 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.

Форма контроля: собеседование.

Тема 7: Средства физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Классификация средств физического воспитания.
2. Основные понятия и термины о движении, двигательном действии, физическом упражнении.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Техника физического упражнения.
5. Вспомогательные средства физического воспитания.

Форма контроля: собеседование.

Тема 8: Биомеханические характеристики движений

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Пространственные характеристики движений.
2. Временные характеристики движений.
3. Пространственно-временные характеристики движений.
4. Динамические характеристики движений.

Форма контроля: собеседование.

Тема 9: Методы физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Характеристика понятий: метод; методический прием, методика.
2. Классификация методов физического воспитания.
3. Характеристика методов обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
4. Характеристика игрового и соревновательного методов.
5. Характеристика общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании.

Форма контроля: собеседование.

Тема 10. Основы обучения двигательным действиям

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Значение процесса освоения движения в жизнедеятельности людей.
2. Понятие об обучении, обучении в физическом воспитании.
3. Особенности обучения двигательным действиям: педагогические, психофизиологические.
4. Степени владения двигательным действиям.
5. Понятие о двигательном умении, предпосылки формирования двигательного умения.

Форма контроля: собеседование.

Выполнить доклад по темам 6-10

1. Периоды онтогенеза человека в реализации принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания
2. Инновационно-деятельностные методы воспитания.
3. Тренинго-игровые методы воспитания.
4. Историческая обусловленность развития физических упражнений.
5. Понятие о кинематике движений. Понятие о точности движений, экономичности движений. Понятие о пластичности движений, энергичности движений. Понятие о кинестезическом представлении двигательного действия.
6. Теория управления движениями.

Форма контроля: доклад.

Тема 11: Закономерности формирования двигательных навыков

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Физиологические механизмы двигательных навыков, вклад ученых физиологов - И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, А. А. Ухтомский, П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, А. Н. Крестовников.
2. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип.
3. Двигательный навык, закономерности формирования.
4. Характерные признаки навыка.
5. Двигательное умение высшего порядка.

Форма контроля: собеседование.

Тема 12: Структура этапов обучения, их особенности

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Готовность обучаемого к освоению движений.
2. Общее представление о структуре процесса обучения
3. Этап начального разучивания двигательного действия
4. Этап углубленного разучивания двигательным действиям.
6. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательным действиям.

Форма контроля: собеседование.

Тема 13: Основы развития физических качеств

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о физических качествах и двигательных способностях.
2. Понятие о «развитии физических качеств» и «воспитании физических качеств»
3. Закономерности развития физических качеств: неравномерность и гетерохронность развития, этапность развития, перенос физических качеств.

Форма контроля: собеседование.

Тема 14: Скоростные способности и основы методики ее воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о быстроте, скоростных способностях.
2. Виды скоростных способностей
3. Задачи развития скоростных способностей
4. Средства и методы развития скоростных способностей

5. Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей.

Форма контроля: собеседование.

Тема 15. Силовые способности и основы методики ее воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о силе, силовых способностях.
2. Виды силовых способностей.
3. Задачи развития силовых способностей.
4. Средства и методы развития силовых способностей.
5. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

Форма контроля: собеседование.

Выполнить доклад по темам 11-15

1. Понятие об иррадиации, концентрации и стабилизации двигательного навыка. Фазовый характер формирования двигательных действий. Перераспределение анализаторов при формировании двигательного навыка.
2. Понятие о двигательных ошибках. Классификация двигательных ошибок, возникающих при обучении двигательных действий
3. Иерархия врожденных и анатомо-физиологических задатков в основе развития двигательных способностей
4. Методика развития быстроты в виде спорта (на выбор)
5. Методики развития силовых способностей в виде спорта (на выбор)

Форма контроля: доклад.

Тема 16: Двигательно-координационные способности и основы методики ее воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о ловкости и координационных способностей.
2. Виды координационных способностей.
3. Задачи развития координационных способностей.
4. Средства и методы развития координационных способностей.
5. Методика совершенствования способности сохранять равновесие.

Форма контроля: собеседование.

Тема 17: Выносливость и основы методики ее воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для

обсуждения:

1. Понятие о выносливости и ее видах.
2. Методика воспитания общей выносливости.
3. Средства и методы развития общей выносливости.
4. Методика воспитания специфической выносливости.
5. Средства и методы развития специфической выносливости.
6. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

Форма контроля: собеседование.

Тема 18: Гибкость и основы методики ее воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Понятие о гибкости и ее видах.
2. Задачи развития гибкости.
3. Средства и методы развития гибкости.

Форма контроля: собеседование.

Тема 19: Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического воспитания

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

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

Форма контроля: собеседование.

Тема 20. Формы построения занятий в физическом воспитании

Закрепить пройденный материал, ориентируясь в вопросах для обсуждения:

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Урочная форма занятий и ее особенности.
3. Классификация урочных форм занятий.
4. Особенности неурочных форм занятий.

5. Характеристика малых форм занятий физическими упражнениями.
6. Характеристика крупных форм занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: собеседование.

Выполнить доклад по темам 16-20

1. Методики развития двигательного-координационные способности в виде спорта (на выбор)
2. Выносливость и основы методики ее воспитания в виде спорта (на выбор)
3. Стретчинг-система развития гибкости.
4. Основные мероприятия физкультурно-оздоровительного характера в общеобразовательных учреждениях.

Форма контроля: доклад.

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.

Вопросы к экзамену

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Этапы развития и возникновения дисциплины «Теория и методика физической культуры». Анализ взаимосвязей дисциплины «Теория и методика физической культуры» с другими науками
2. 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.
21. Раскройте отличие объема и интенсивности физической нагрузки приведя пример. Раскройте связи компонентов нагрузки с внешней и внутренней стороны.
22. Приведите пример стандартной и переменной нагрузки. Приведите пример и раскройте суть перманентной и интервальной нагрузки.
23. Для регулирования физической нагрузки подберите варианты приемов изменения величин нагрузки на занятии. Подберите способы дозирования нагрузки при проявлении внешних признаков утомления.
24. На примере приведите примеры активного и пассивного отдыха в рамках одного занятия. Раскройте отличия отдыха от «простоя» на одном занятии.

25. Подберите средства восстановления организма на занятии физическими упражнениями. При перетренировке организма спланируйте мероприятия по восстановлению организма занимающихся.

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.

21. Подберите виды, разновидности базового компонента физической культуры. Раскройте методические особенности общекондиционной тренировки, её периоды

22. Подберите виды, разновидности профессионально-прикладной формы физической культуры. Обоснуйте связь трудовой и оборонной практики в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

23. Подберите виды, разновидности оздоровительно-реабилитационной формы физической культуры. Раскройте методику нетрадиционных систем оздоровления.

24. Подберите виды, разновидности спорта как формы физической культуры. Подберите социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения

25. Подберите виды, разновидности фоновой физической культуры. Подберите средства фоновой физической культуры.

10.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса. Первый вопрос ориентирован на проверку сформированности знаний студента, второй – на проверку сформированности умений и владений. Каждый вопрос состоит из двух частей: первая часть вопроса ориентирована на базовый уровень, вторая на повышенный.

Для подготовки по билету отводится 40 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования тетрадью самостоятельной работы, таблицами.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, контрольные работы, защита творческого проекта.

Основанием для снижения оценки являются:

~ недостаточное раскрытие сути вопроса;

~ неумение выделять общее и частное;

~ недостаточное владение методами анализа, синтеза, сопоставления и сравнения исторического материала.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. 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.
2. Лукьяненко В.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2024. – 566с., экземпляров не ограничено.
3. 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

Дополнительная литература:

1. 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
2. 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.
3. 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
5. Лукьяненко В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с.

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.fismag.ru> Физкультура и спорт
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm> Журнал «Физическая культура в школе»
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
6. <http://www.teoriya.ru/ru> Теория и практика физической культуры eLIBRARY.RU