

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта


УТВЕРЖДАЮ
Директор института
А.В. Гадалов
« 31 августа 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки / специальность **44.03.01 Педагогическое образование**
Направленность (профиль) подготовки **«Физическая культура»**

Владимир
2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТМФКС) являются формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового педагогического опыта, практических достижений учителей, тренеров-преподавателей, фитнес-тренеров, других работников сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности с использованием в образовательном процессе современных электронных ресурсов и с применением современных цифровых инструментов.

Задачи дисциплины:

1) формировать у обучающихся необходимые компетенции для разработки и реализации педагогических технологий, связанных с построением процесса физического воспитания (правовые, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы);

2) сформировать понимание и способность отбирать эффективные средства, методы, методические приемы, руководствоваться педагогическими принципами физического воспитания, выстраивать траектории обучения двигательным действиям, освоить технологии развития физических качеств у обучаемых;

3) освоить технологии массовых форм физической культуры, уметь анализировать содержательные особенности культурологических проблем отрасли «Физическая культура и спорт», инновационные культурно-спортивные движения, проблемы непрофессионального образования в физической культуре и спорта, физкультурно-спортивной деятельности;

4) осуществлять критический анализ научно-методической информации по профессионально-прикладной физической подготовке, теории и методике спорта, оздоровительной, рекреационной и реабилитационной физической культурой;

5) развивать у обучающихся способность привлекать современные электронные ресурсы (готовые электронные продукты, и в сочетании с методом проектов), электронные инструменты в связи с выполнением различных учебных/творческих заданий, подготовкой к практическим занятиям, практической деятельности (учебная и производственная практика), к зачетам и экзамену по ТМФКС.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части.

Дисциплина ТМФКС опирается на знания предметов Основной образовательной программы среднего (полного) общего образования: «Физическая культура», «Обществознание», «Информатика», а также на знание дисциплин базовой части ВО направления подготовки / специальности 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) подготовки «Физическая культура»: «История физической культуры», «Олимпийское образование», «Анатомия», «Теория и методика гимнастики».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, индикатор достижения компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.</p>	<p>УК-1.1. Знает принципы сбора, отбора и обобщения информации УК-1.2. Умеет соотносить разнородные явления и систематизировать их в рамках избранных видов профессиональной деятельности УК-1.3. Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; методами принятия решений.</p>	<p>Знает: - приемы и методы поиска научно-методической информации, связанной с профессиональной деятельностью педагога физической культуры; -цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных; библиотечные менеджеры для решения профессиональных задач (Консультант плюс, Гарант, официальные сайты министерств и ведомств); Умеет: - анализировать, систематизировать и использовать современные научно-методические данные в связи с решением профессиональных задач; - пользоваться материалами ЭБС http://www.studentlibrary, http://www.iprbookshop.ru, http://e.lfnbook.com; материалами библиотеки международной спортивной информации http://www.bmsi; материалами Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru; - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде; применять в коммуникационном процессе программные продукты: MS Word, MS Power Point, MS Excel, ZOOM, Moodle. Владеет: - конкретными методами и технологиями использования различных научно-</p>	<p>Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.</p>

		<p>методических данных и достижений передового педагогического опыта с целью формирования и принятия ценностей здорового (спортивного) образа жизни у обучающихся;</p> <p>- приемами доступа и использования облачных сервисов для хранения данных, различными методами анализа данных; ресурсами ЭБС (Консультант студента, IPR books, Лань, Юрайт, Znanium, E-library (журналы), Университетская библиотека онлайн, другими электронными ресурсами для решения профессиональных задач (Консультант плюс, Гарант, Google – документы, официальные сайты министерств и ведомств, национальных и международных спортивных федераций);</p> <p>-информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами при разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде; навыками поиска, обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, MS Word, MS Power Point, MS Excel.</p>	
<p>ОПК - 3 Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ОПК - 3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.</p> <p>ОПК - 3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК - 3.3. Применяет формы, методы,</p>	<p>Знает: -общие положения, структуру, требования к результатам освоения и условиям реализации программ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (на примере различных образовательных учреждений). -электронные возможности доступа к информации о проведении конференций и вебинаров проводимых РАО, Министерством просвещения и другими учреждениями для педагогов России.</p>	<p>Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование;</p>

	<p>приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Умеет: -проектировать технологии процесса физического воспитания обучающихся с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, а также с учетом других значимых особенностей (прежде всего возрастных, гендерных, уровня физического развития и физической подготовленности). - применять в коммуникационном процессе программные продукты: MS Word, MS Power Point, MS Excel, ZOOM, Moodle.</p> <p>Владеет: -технологиями организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся с учетом особых образовательных потребностей в сфере физического воспитания; -информационно-коммуникационными технологиями и электронными образовательными ресурсами при разработке отдельных компонентов основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде; навыками поиска, обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, MS Word, MS Power Point, MS Excel</p>	<p>ответ на экзамене.</p>
<p>ОПК - 8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований</p>	<p>ОПК- 8.1. Демонстрирует специальные научные знания в своей предметной области. ОПК-8.2. Осуществляет урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки ОПК-8.3. Владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области и методами анализа педагогической ситуации</p>	<p>Знает: -содержательные и организационно-методические особенности педагогических технологий, связанные с построением процесса физического воспитания обучающихся. Умеет: -проектировать и реализовывать маршруты и программы личного физического совершенствования обучающихся. Владеет:</p>	<p>Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3;</p>

	на основе специальных научных знаний	-предметной областью теории и методики физической культуры и спорта, теоретико-методическими основами физического воспитания как специализированного педагогического процесса. -навыками использования информационно-коммуникационных технологии и электронные образовательные ресурсы для разыскания и последующего использования в педагогической деятельности.	рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.
ПК – 1 Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	ПК-1.1 Демонстрирует знания особенностей педагогического общения и профессиональной рефлексии ПК-1.2 Применяет успешные технологии взаимодействия в профессиональном коллективе и решения педагогических конфликтов ПК-1.3. Целесообразно выбирает и использует методы педагогического общения с обучающимися и их родителями	Знает: -технологии самообразования и совершенствования педагогического мастерства педагога физической культуры и спорта. Умеет: -выявлять и использовать в учебной, внеучебной, внешкольной работе по физическому воспитанию современные методы контроля за групповой и личной успешностью обучающихся. Владеет: -конкретными методами и технологиями использования контроля качества обучения в предметной области «Физическая культура» -приемами доступа и использования облачных сервисов для хранения данных, различными методами анализа данных; ресурсами ЭБС.	Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.
ПК – 2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1 Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания ПК-2.2 Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся ПК-2.3 Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	Знает: -технологии разработки документов образовательного (учебного) процесса в предметной области «Физическая культура». -приемы и методы работы в цифровой образовательной среде. Умеет: использовать современные учения, конкретные научно-методические данные и достижения передового отечественного и зарубежного опыта в практической деятельности педагога физической культуры и спорта. Владеет: -педагогическими технологиями инновационного внедрения и	Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.

		реализации передовых научно обоснованных положений физического воспитания и спорта в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях; - навыками обмена информацией, создания документов и образовательных материалов с применением систем Google, Яндекс, MS Word, MS Power Point, MS Excel.	
ПК – 4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-4.1 Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету ПК-4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды ПК-4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды	Знает: доминирующие мотивационные особенности обучающихся различного возраста, их роль и значение в связи с результатами обучения по предмету «Физическая культура» Умеет: использовать современные информационно-коммуникационные технологии и электронные образовательные ресурсы для формирования развивающей образовательной среды. Владеет: навыками проектирования развивающей образовательной среды	Ответы у доски; ментальные карты (mind map – метод Тони Бьюзена); таблицы; творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.
ПК – 5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-5.31. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий ПК-5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья ПК-5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: содержательные, организационные особенности, условия и требования ОБЖ и здоровья в связи с деятельностью обучающихся в предметной области «Физическая культура», внеклассной и внеурочной формами работы. Умеет: мотивировать обучающихся в связи с важностью ЗОЖ, спортивного образа, формирования физического и ментального здоровья. Владеет: приемами и методами эффективной и убедительной аргументации о личном вкладе каждого обучающегося в формирование собственного здоровья.	Ответы у доски; документы планирования учебной работы, творческие задания; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.
ПК – 6 Способен проектировать содержание образовательных программ и их	ПК-6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий ПК-6.2.	Знает: содержательные особенности образовательных программ предметной области «Физическая культура».	Ответы у доски; документы планирования учебной работы, творческие

элементов	<p>Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине</p> <p>ПК-6.3.</p> <p>Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области</p>	<p>Умеет:</p> <p>реализовывать программы развития универсальных учебных действий в своей предметной области.</p> <p>Владеет:</p> <p>приемами, средствами и методами проектирования программ для обучающихся разного возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>задания;</p> <p>тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; рефераты; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.</p>
-----------	--	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 час.

Тематический план форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия ¹	Лабораторные работы	В форме практической подготовки ²		
1	Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	4	1	2					
2	Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.	4	1		2		6		
3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	4	2		2				
4	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.	4	3	2					
5	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне».	4	3		2		12		
6	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	4	4		2				
7	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	4	5	2					
8	Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	4	5		2				
9	Социализация юных спортсменов. Технологии	4	6		2			Рейтинг-контроль 1	

	воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.								
10	Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.	4	7	2					
11	Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.	4	7		2				
12	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	4	8		2				
13	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	4	9	2				12	
14	Методы строго регламентированного упражнения.	4	9		2				
15	Игровой и соревновательный методы.		10		2				
16	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	11	2				12	
17	Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования.	4	11				2		
18	Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.	4	12				2		Рейтинг-контроль 2
19	Иерархия принципов в системе физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.	4	13	2					
20	Общеметодические принципы физического воспитания.	4	13		2				
21	Специфические принципы физического воспитания.	4	14		2				
22	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	15	2				12	

23	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	4	15		2				
24	Технологии формирования двигательного навыка.	4	16		2				

25	Структура процесса обучения двигательным действиям.	4	17	2				6	
26	Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика. Этап начального разучивая двигательных действий.	4	17		2				
27	Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.	4	18		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 4 семестр:				18	32		4	54	Зачет
1	Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.	5	1	2					
2	Физические качества (общая характеристика).	5	1				2		
3	Сенситивные периоды и возрастные особенности развития физических качеств.	5	2				2		
4	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	5	3	2					
5	Сила как физическое качество (общая характеристика).	5	3		2				
6	Педагогические технологии развития силы.	5	4				2	3	
7	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	5	2					
8	Скоростные способности (общая характеристика).	5	5				2		
9	Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	6				2	3	Рейтинг-контроль 1
10	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	5	7	2					
11	Выносливость как физическое качество (общая характеристика).	5	7				2		
12	Педагогические технологии развития выносливости.	5	8		2			3	
13	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития	5	9	2					

	гибкости.								
14	Гибкость как физическое качество (общая характеристика).	5	9				2		
15	Педагогические технологии развития гибкости.	5	10				2	3	
16	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	11	2					
17	Координационные способности (общая характеристика).	5	11				2		
18	Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	12				2	3	Рейтинг-контроль 2
19	Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	13	2					
20	Комплексное развитие физических качеств.	5	13		2				
21	Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	14				2		
22	Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.	5	15	2					
23	Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации.	5	15		2			3	
24	Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.	5	16		2				
25	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	5	17	2					
26	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.	5	17				2		
27	Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	5	18		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр:				18	12		24	18	Зачет Курсовая работа
1	Физическое воспитание студенческой молодежи.	6	9	2					

2	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.	6	10	2					
---	--	---	----	---	--	--	--	--	--

3	Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте.	6	10	2			6	
4	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации	6	11	2				
5	Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	6	11			2	6	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика.	6	12	2				
7	Построение и основы методики ППФП.	6	12			2		Рейтинг-контроль 1
8	Общая характеристика спорта.	6	13	2			6	
9	ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.	6	13			2		
10	Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	6	14	2			6	
11	Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.	6	14			2		
12	Построение процесса спортивной подготовки.	6	15	2				
13	Спортивная подготовка как многолетний процесс.	6	15			2		Рейтинг-контроль 2
14	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	6	16	2				
15	Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры.	6	16			2		
16	Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.	6	17	2			6	
17	Инновационные методики и	6	17			2	6	

	системы в оздоровительной физической культуре.									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

18	Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.	6	18	2				Рейтинг-контроль 3	
Всего за 6 семестр:				18	4		14	36	Экзамен (36)
Наличие в дисциплине КП/КР									Курсовая работа 5 семестр
Итого по дисциплине				54	48		42	108	Два зачета Одна курсовая работа Один экзамен (36)

Тематический план
форма обучения – заочная (ускоренное обучение на базе СПО – 3 года, 6 месяцев)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия ¹	Лабораторные работы		
1	Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки. Понятийный аппарат теории физической культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	4	1	2				
2	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.	4	19				6	
3	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне».	4	19				6	
4	Программно-нормативные основы физического	4	19				6	

5	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Социализация юных спортсменов. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	4	19					6	Рейтинг-контроль 1
6	Средства и методы физического воспитания.	4	20	2					
7	Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	4	20					6	
8	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	20		2				
	Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования. Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.	4	20					6	
9	Иерархия принципов в системе физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общеметодические принципы физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.	4	20					6	Рейтинг-контроль 2
10	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	21		2				
23	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	4	21					8	
24	Технологии формирования	4	22					6	

	двигательных умений и навыков.									
--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

25	Структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап начального разучивая двигательных действий, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.	4	22				8	Рейтинг-контроль 3
Всего за 4 семестр:				4	4		64	Зачет
1	Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.	5	1	2				
2	Физические качества (общая характеристика).	5	19				5	
3	Сенситивные периоды и возрастные особенности развития физических качеств.	5	19				5	
4	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	5	19				14	
5	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	19				14	Рейтинг-контроль 1
6	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	5	20				14	
7	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	5	20				14	
8	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	20				12	
9	Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	21		2			
10	Комплексное развитие физических качеств.	5	21			5	5	
11	Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	21			5	5	
12	Урок по предмету «Физическая культура»:	5	22		2			

	традиции и инновации. Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.								
13	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	5	22	2				10	
14	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.	5	22		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр:				4	6			98	Зачет Курсовая работа
1	Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.	6	1	2					
2	Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте.	6	19					6	
3	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации	6	19					6	
4	Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	6	19					6	
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика.	6	19		2			6	
6	Построение и основы методики ППФП.	6	20					6	Рейтинг-контроль 1
7	Общая характеристика спорта. ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.	6	20	2					
8	Основные составляющие (разделы) спортивной	6	20					6	

	подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.								
9	Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.	6	20		2				
10	Построение процесса спортивной подготовки.	6	21					6	
11	Спортивная подготовка как многолетний процесс.	6	21					6	Рейтинг-контроль 2
12	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	6	21					6	
13	Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры.	6	22					6	
14	Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.	6	22					11	
15	Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.	6	22		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр:				4	6			71	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									Курсовая работа 5 семестр
Итого по дисциплине				12	16			233	Два зачета Одна курсовая работа Один экзамен (27)

**Тематический план
форма обучения – заочная (срок обучения 5 лет)**

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником	Самостоятельная	Формы текущего контроля успеваемости,
-------	--	---------	--------	---	-----------------	---------------------------------------

			семестра	Лекции	Практические занятия ¹	Лабораторные работы	В форме практической подготовки ²	работа	форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки. Понятийный аппарат теории физической культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	5	1	2					
2	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.	5	19					6	
3	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне».	5	19					6	
4	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	5	19					6	
5	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Социализация юных спортсменов. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	5	19					6	Рейтинг-контроль 1
6	Средства и методы физического воспитания.	5	20	2					
7	Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	5	20					6	

8	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	5	20		2				
	Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования. Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.	5	20					6	
9	Иерархия принципов в системе физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Общеметодические принципы физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания.	5	20					6	Рейтинг-контроль 2
10	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	5	21		2				
23	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	5	21					6	
24	Технологии формирования двигательных умений и навыков.	5	22					6	
25	Структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап начального разучивая двигательных действий, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.	5	22		2			8	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр:				4	6			62	Зачет
1	Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.	6	1	2					
2	Физические качества (общая характеристика).	6	19					5	
3	Сенситивные периоды и	6	19					5	

	возрастные особенности развития физических качеств.								
4	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	6	19					15	
5	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	6	19					15	Рейтинг-контроль 1
6	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	6	20					18	
7	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	6	20					18	
8	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	6	20					12	Рейтинг-контроль 2
9	Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	6	21		2				
10	Комплексное развитие физических качеств.	6	21					5	
11	Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	6	21					5	
12	Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации. Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.	6	22		2				
12	Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации. Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.	6	22		2				
13	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	6	22	2					
14	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.	6	22		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр:				4	6			98	Зачет

									Курсовая работа
1	Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.	7	1	2					
2	Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте.	7	19					6	
3	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации	7	19					6	
4	Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	7	19					6	

5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика.	7	19		2			6	
6	Построение и основы методики ППФП.	7	20					6	Рейтинг-контроль 1
7	Общая характеристика спорта. ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.	7	20	2					
8	Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	7	20					6	
9	Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.	7	20		2				
10	Построение процесса спортивной подготовки.	7	21					6	
11	Спортивная подготовка как многолетний процесс.	7	21					6	Рейтинг-контроль 2
12	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	7	21					6	
13	Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры.	7	22					6	
14	Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.	7	22					11	
15	Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.	7	22		2				Рейтинг-контроль 3
Всего за 7 семестр:				4	6			71	Экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									Курсовая работа 5 семестр
Итого по дисциплине				12	18			231	Два зачета Одна курсовая

искусство подготовки воина в Китае, восточные единоборства джиу-джитсу, тхэквондо, система подготовки скаутов в Англии, самбо в России и многие др.

Одновременно физические упражнения уже на ранних этапах человеческой истории использовались в форме соревнований с целью выявления сильнейших, лучших атлетов. Постепенно формировались правила упорядоченного соперничества, деление атлетов на возрастные и весовые категории. Возникли оригинальные системы спортивных соревнований. Передовой опыт подготовки спортсменов к соревнованиям изучался, накапливались знания, с XVIII в. стала издаваться специальная литература по вопросам спортивной подготовки. Например, в России в 1910 г. была издана монография олимпийского чемпиона по фигурному катанию Н.А. Панина-Коломенкина «Фигурное катание: международный стиль». В этом удивительном издании с предельной полнотой были изложены сведения из истории коньков, о подготовке фигуристов к соревнованиям, о костюме для фигуристов и др. Книга отличалась богатством иллюстративного материала.

В XX в. в целом ряде стран, в специальных социальных институтах, занимающихся вопросами образования и воспитания, остро обозначилась потребность в создании целостных концепций, в единой системе теоретических и методических положений о сущности процесса физического воспитания, социальных функций физической культуры и спорта.

В СССР была создана, а сейчас преемственно развивается в РФ одна из передовых в мире система физического воспитания граждан Российской Федерации. Это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, сущностью которого является единство мировоззренческих, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ. Большой вклад в развитие спортивной науки, и в частности, ТМФКС внесли такие отечественные ученые как: В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.М. Зациорский, В.Г. Яковлев, Н.И. Понамарев, В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, Е.Я. Бондаревский, Ф.Г. Казарян, Г.С. Харабуга и другие исследователи.

2) Предметная область теории и методики физической культуры и спорта. Учебной дисциплине ТМФКС отводится важная и ответственная роль – вооружить будущих специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» такими знаниями, которые сформируют целостную, систематизированную картину их профессиональной деятельности. ТМФКС является интегрирующей дисциплиной в структуре физкультурного образования и обладает фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений, навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана. Фактически ТМФКС как учебная и научная дисциплина необходима, для того чтобы выявлять существенное, общее и значимое, что характеризует физическую культуру и процесс физического воспитания в целом. ТМФКС выявляет фундаментальные черты и свойства, открывает закономерности, выходящие за пределы частных наук и частных методик. Вполне справедливо утверждение о том, что специалист, не овладевший ТМФКС похож на путешественника без компаса или каких-либо других ориентиров. Он может знать много частных фактов, но сравним с человеком, который за деревьями не видит леса. Настоящий специалист, мастер своего дела – педагог дошкольного учреждения, учитель физической культуры, тренер-преподаватель, фитнес-тренер должен обладать знаниями обобщенного характера, ориентирами в океане накопленных частных знаний и методик, видеть и понимать общий замысел, роль и предназначение физического воспитания в обществе, иметь целостное представление о богатстве возможностей физической культуры и спорта.

С учетом сказанного и вне всякого преувеличения ТМФКС следует рассматривать как учебную и научную дисциплину о закономерностях идеального построения физического

воспитания, т.е. такого построения процесса физического воспитания, которое должно быть в норме, если следовать положениям и установкам ТМФКС. Таким образом, ТМФКС – представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.

ТМФКС и практика физического воспитания связаны самым тесным образом и взаимно обогащают, и дополняют друг друга. ТМФКС изучает важные вопросы как теоретико-методологического, так и методического характера:

- дает толкование основным понятиям в сфере физической культуры и спорта;
- определяет цель, задачи и общие принципы системы физического воспитания;
- рассматривает функции и формы физической культуры;
- объясняет постулаты воспитания личности в процессе физического воспитания;
- характеризует средства и методы физического воспитания;
- объясняет систему принципов, на которых строится процесс физического воспитания;
- излагает теорию и методику обучения двигательным действиям;
- разрабатывает основы методики развития основных физических качеств;
- характеризует формы занятий физическими упражнениями;
- рассматривает основы планирования и контроля в физическом воспитании;
- раскрывает теоретико-методические особенности построения процесса физического воспитания с различными контингентами занимающихся (от раннего и дошкольного возраста, до лиц старшего возраста и достигших долголетия).

3). Предметная область части 1 - Теория физической культуры. Предметная область модуля 1 – Теории физической культуры (ТФК) уже, чем ТМФКС, т.к. ТФК является составляющей ТМФКС. Изучение дисциплины ТМФКС начинается с ТФК. В уже отмеченном контексте следует обозначить вопросы, которые не изучает ТФК. Это вопросы, которые касаются построения процесса физического воспитания с различными контингентами занимающихся. Такое разделение составляющих ТМФКС конечно условно. Но в изучении учебного материала оно имеет место и вполне оправданно. В ходе изучения первого модуля ТМФКС – ТФК рассматриваются следующие вопросы: основные понятия сферы ФКС, современная система физического воспитания в РФ, направленное формирование личности в процессе физического воспитания, средства физического воспитания, методы физического воспитания, общие методические и специфические принципы физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств, формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль в физическом воспитании.

Тема 2. Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.

Содержание темы: 1). Цель и главные задачи физического воспитания в РФ. 2)

Мировоззренческие, правовые, научно-методические основы системы физического воспитания в РФ. 3) Программно-нормативные основы системы физического воспитания в РФ.

1). Цель и главные задачи физического воспитания в РФ. Цель физического воспитания в РФ – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долгодлительной эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности. Для реализации такой цели в сфере физического воспитания необходимо эффективно использовать все составляющие системы физического воспитания (мировоззренческие, правовые, научно-методические, программно-нормативные) и её кадровый потенциал (педагоги физической культуры, тренеры-

преподаватели, фитнес-тренеры, методисты лечебной физической культуры, тренеры-реабилитологи, научные работники, администраторы физической культуры и спорта).

Цель в сфере физического воспитания можно реализовать, решая конкретные задачи физического воспитания. Задачи всегда более конкретны и понятны. В физическом воспитании принято выделять три главные группы или триединство задач, которые всегда решаются вместе, параллельно. Именно параллельно, а не последовательно. Задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Оздоровительные задачи. Решение оздоровительных задач, связано с укреплением здоровья занимающихся физическими упражнениями, гармоничным развитием физических качеств, совершенствованием телосложения. В частном виде они выглядят следующим образом: развивать аэробную выносливость как фундамент для развития других физических качеств; содействовать гармоничному развитию всех физических и двигательных-координационных качеств человека; предусмотреть комплексное развитие всех физических и двигательных-координационных качеств человека; планировать физические нагрузки с обязательным учетом состояния здоровья, возраста, пола, уровня физической подготовленности; широко использовать процедуры закаливания, естественные факторы и силы природы, гигиенические факторы и нормы как эффективные, необходимые средства и условия для улучшения физического здоровья; формировать правильную осанку и форму стопы; корректировать пассивную и активную массу тела, совершенствовать телосложение; решать другие оздоровительные задачи физического воспитания.

Образовательные задачи. Решение образовательных задач физического воспитания связано с овладением (передачей и усвоением) специальных знаний в сфере физической культуры и спорта, с созданием жизненно важного фонда двигательных умений и навыков, с формированием интереса, потребности и привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, в том числе, заниматься самостоятельно. Иными словами сегодня важно подготовить деятеля физической культуры, который способен строить и реализовывать собственные программы личного физического совершенствования. Конечно же, это очень сложная задача. Для этого и введены Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) по физической культуре, подготовлены учебники, пособия, энциклопедии и др. учебные издания.

В частном виде образовательные задачи физического воспитания выглядят следующим образом: формировать интерес к регулярным занятиям физической активностью; постоянно стимулировать положительную мотивацию детей, подростков, взрослых к занятиям физической активностью и спортом; добиться усвоения специальных знаний в сфере физической культуры и спорта; научить способам построения самостоятельных занятий физическими упражнениями и способам самоконтроля за физическими нагрузками; научить технике выполнения жизненно важных двигательных действий, т.е. таким двигательным умениям и навыкам, которые являются лично важными в повседневной жизни каждого человека и важными для профессионально-прикладной деятельности (ходьба, бег, метания, различные виды прыжков, плавание, передвижения на лыжах, переноска тяжестей и др.);

Воспитательные задачи. По своей сути процесс физического воспитания является специализированным педагогическим процессом. Поэтому, как и любому другому воспитательному процессу, ему свойственно решение воспитательных задач. Воспитание позитивных качеств личности в ходе занятий физической активностью не менее важно, чем решение собственных оздоровительных или образовательных задач физического воспитания.

Более того, важно не только воспитывать трудолюбие в спорте, морально-волевые качества спортсмена, целеустремленность в достижении высоких спортивно-технических результатов, упорство в овладении новыми сложными техническими действиями, но позитивные общечеловеческие качества – высокие нравственные качества, доброту, взаимопомощь, умение починать свои действия интересам коллектива, уважительные и толерантные отношения к другим людям независимо от их национальности, вероисповедания, политических взглядов.

Процесс физического воспитания тесно связан с военно-патриотическим воспитанием, трудовым, эстетическим, экологическим и другими видами воспитания. Помимо этого, юные спортсмены, юниоры, высококвалифицированные спортсмены должны знать не только свои права, но и соблюдать обязанности спортсменов, соблюдать правила соревнований, требования своих федераций по виду спорта, кодекс спортивной чести (Фэйер Плей), требования Олимпийской хартии и т.д. В этом контексте важная роль отведена педагогу физической культуры, тренеру и т.д. Личный пример тренера самая эффективная, действенная мера в решении воспитательных задач юного спортсмена и юниора. Одновременно нельзя не заметить, что при моделировании учебно-тренировочного процесса необходимо предусматривать решение задач не только по совершенствованию ОФП или СФП, но и решение конкретных воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии или уроке физической культуры.

2) Мировоззренческие, правовые, научно-методические основы системы физического воспитания в РФ. Мировоззренческие основы физического воспитания - не что иное как совокупность взглядов и идей, духовно-нравственных ценностей, определяющих приоритеты и направления деятельности в отрасли «Физическая культура и спорт». В системе физического воспитания в РФ мировоззренческие установки направлены на воспитание всесторонне и гармонично развитого человека, духовно богатого, физически совершенного. Правовые основы системы физического воспитания в РФ определяются законами РФ о физической культуре и спорте. Ныне действующий Федеральный закон (ФЗ) принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г., одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г., подписан Президентом РФ 4 декабря 2007. Вступление в силу настоящего ФЗ произошло 30 марта 2008 г. Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Основные понятия, используемые в настоящем законе: вид программы; вид спорта; военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта; массовый спорт; национальные виды спорта; общероссийская спортивная федерация; объекты спорта; организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия; официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия; подготовка спортивного резерва; профессиональный спорт; спорт; спорт высших достижений; спортивная дисквалификация спортсмена; спортивная дисциплина; спортивная федерация; спортивное сооружение; спортивное соревнование; спортивные мероприятия; спортивные сборные команды Российской Федерации; спортивный судья; спортсмен; спортсмен высокого класса; тренер; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; физическая реабилитация; физкультурные мероприятия; физкультурно-спортивная организация.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1. обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей

личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2. единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3. сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4. установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5. запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

6. обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7. соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8. содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения,

9. взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее – федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10. непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11. содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря 2007 г.: включает 8 глав и 43 статьи. Глава 1. Общие положения. Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура. Глава 4. Спортивный резерв. Глава 5. Спорт высших достижений. Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта. Глава 7. Международная спортивная деятельность. Глава 8. Заключительные положения. Полную картину изменений в законодательстве, связанных с принятием данного документа, можно найти в системе ГАРАНТ доступной в сети Интернет. [http:// www.garant.ru](http://www.garant.ru).

Научно-методические основы системы физического воспитания в РФ представляют собой совокупность достижений отечественной спортивной науки, передовых достижений педагогической практики, опыт и достижения зарубежных коллег. Отечественная система физического воспитания опирается на достижения многих научных дисциплин. В частности, на достижения биологических и медицинских наук (анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, гигиены, лечебной физической культуры, спортивной медицины и др.), а также на достижения педагогики, психологии, социологии, частных спортивно-педагогических дисциплин (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта и др.). Очень важное значение имеют достижения теории и методики физического воспитания, теории спорта, теории и методики детско-юношеского спорта, истории физической культуры и спорта, культурологии, олимпийского образования. Фактически невозможно достичь каких-либо

значимых результатов в сфере физической культуры и спорта, если недооценивать достижения исследователей и передовой практики, которые связаны с отраслью.

Большой вклад в развитие научных и методических основ отечественной системы физического воспитания внесли П.Ф. Лесгафт, В.Е. Игнатьев, В.В. Гориневский, Н.А. Бернштейн, В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Г.Д. Харабуга, Б.А. Ашмарин, Н.И. Пономарев, В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Ф.П. Филин, М.Я. Набатникова, А.М. Максименко, В.Г. Травин, В.И. Лях, Ю.Д. Железняк, В.Н. Платов и многие другие талантливые исследователи. Не случайно их ученики и последователи называют своих учителей патриархами и столпами спортивной науки. Издательством же «Советский спорт» в 2010 г была основана книжная серия «Атланты спортивной науки». В качестве примера можно назвать пятое, исправленное и дополненное издание монографии известного ученого, доктора педагогических наук, профессора РГУФКСМиТ, заслуженного деятеля науки Л.П. Матвеева «Общая теория спорта и её прикладные аспекты».

К числу же классических научных трудов, имеющих высокий индекс цитирования относятся монографии П.Ф. Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» - 1888-1901 гг., Л.П. Матвеева «Проблемы периодизации спортивной тренировки» - 1965 г., В.М. Зациорского «Физические качества спортсмена» - 1966 г, Н.Г. Озолина «Современная система спортивной тренировки» - 1970 г., В.П. Филина «Основы детско-юношеского спорта» - 1970 г. Сегодня целый ряд издательств «Физическая культура», «Терра-Спорт» Олимпия PRESS, «Академия», «Владос» и др. активно издают учебную, научную, методическую, справочную литературу по проблематике «Физическая культура и спорт». Сегодня разработаны ФГОС, ВФСК «Готов к труду и обороне», ЕВСК по летним и зимним видам спорта, регулярно издаются более 70 журналов по тематике «Физическая культура, спорт, туризм», успешно работают более 20 издательств, выпускающих научную, учебно-методическую, научно-популярную и литературу других жанров.

3) Программно-нормативные основы системы физического воспитания в РФ. Главный педагогический труд П.Ф. Лесгафта - «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» - 1888-1901 гг. явился первой научно-обоснованной программой физического воспитания детей и подростков в России. Одновременно его система физического образования была и одной из передовых в мире. К сожалению, система П.Ф. Лесгафта, не стала основой для национального физического воспитания обучающихся.

Позже, уже в советское время Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» стал программной и нормативной основой системы физического воспитания. Одновременно эта была и первая попытка широко, в масштабах страны использовать тесты для оценки физической подготовленности широких слоев населения. Введение комплекса ГТО относится к 1931-1934 гг.: первая ступень в 1931 г. (21 испытание, включая 13 нормативных требований), вторая ступень в 1932 г. (24 испытания, включая 19 нормативных требований), третья ступень БГТО в 1934 г. (13 испытаний, 3 нормативных требования). Наиболее существенные изменения в комплексе произошли в 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 г. На протяжении всего этого времени комплекс ГТО играл важную роль в системе физического воспитания и являлся программно-нормативной основой государственной системы физического воспитания.

Преемственно эту же важную роль играла Единая всесоюзная спортивная классификация (введена в 1935-1937 гг.), а ныне Единая всероссийская спортивная классификация. Введение ЕВСК явилось отражением успешно развития спорта в СССР. Первые нормативные требования были утверждены по 10 наиболее популярным в СССР видам спорта: гимнастике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе,

тяжелой атлетике, фехтованию, теннису, боксу, спортивной охоте. Были утверждены три разряда: III, II, I и спортивное звание «Мастер спорта».

Сегодня все ФГОС для ДОУ, СПО, ВО или иных образовательных учреждений определяют требования в предметной области «Физическая культура». Для учреждений дополнительного образования детей (ДОД) и в частности, для спортивных школ различного статуса и профиля, занимающиеся вопроса спортивной подготовки разработаны Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по летним и зимним видам спорта, включенным в ЕВСК. ФССП является главным нормативным документом определяющий деятельность спортивных школ в сфере спортивной подготовки. В 2014 г. был утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО), который является программной и нормативной основой физического воспитания населения РФ. Цель ЕФСК ГТО – повышение эффективности и использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Виды испытаний комплекса: 1. Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей. 2. Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных способностей. 3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости. 4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей. 5.Подтягивание на низкой (из вися лежа) перекладине и высокой (из вися) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости. 6. Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости. 7.Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей. 8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком. 9. Бег на лыжах (либо кросс по пересеченной местности для бесснежных районов) - 1, 2, 3, 5 км - овладение прикладным навыком. 10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком. 11. Турпоход - овладение прикладным навыком.

Структура ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы: первая ступень - от 6 до 8 лет; вторая ступень - от 9 до 10 лет; третья ступень - от 11 до 12 лет; четвертая ступень - от 13 до 15 лет; пятая ступень - от 16 до 17 лет; шестая ступень - от 18 до 29 лет; седьмая ступень - от 30 до 39 лет; восьмая ступень - от 40 до 49 лет; девятая ступень - от 50 до 59 лет; десятая ступень - от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Спортивная часть ВФСК ГТО направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с

учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО. Виды многоборий ВФСК ГТО утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.

Содержание темы: 1) Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2) Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

1). Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с интеллектуальным (умственным) развитием обучающихся. Создание познавательных ситуаций. Самостоятельное/творческое решение задач. Поиск путей, средств, методов решения поставленной двигательной и/или иной задачи. Проблемные ситуации. Сотворчество педагога и обучающегося. Рефлексия.

Взаимосвязь физического воспитания с духовно-нравственным воспитанием. Опыт нравственного поведения в учебной, тренировочной, соревновательной деятельности. Fair Play - Честная, справедливая игра. Четвертый принцип Олимпизма предписывает: «Каждый должен иметь возможность заниматься спортом без дискриминации любого рода и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и справедливой игре (Фэйр Плэй). На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Воспитание красоты и изящества двигательных действий обучаемых, красивая, правильная осанка, гармонично развитая мышечная топография и т.д. Воспитывать стремление к прекрасному, оценивать и понимать его. Физическое совершенство – часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Воспитывать ответственность, организованность, способность преодолевать трудности, лень, собственное нежелание тренироваться и/или участвовать в соревнованиях – составляющие воспитания трудолюбия. Трудовые акции – подготовка, уборка, ремонт оборудования, инвентаря, бережное отношение к местам занятий и т.д.

2). Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Успешное решение задач по формированию личности в процессе физического воспитания всегда связано с эффективными педагогическими технологиями. Технологии воспитательной деятельности – совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Педагог продумывает и определяет: стратегию воспитания, тактику воспитания, технику воспитания (приемы, методы, средства и т.д.). Включение методов поощрения, наказания (принуждения).

Строгим условием для формирования личности обучаемых является личный пример педагога. Требования к личности преподавателя, тренера как воспитателя: деловые качества и профессиональная компетентность, личностные качества (доброта, душевная щедрость, духовность, выдержка, скромность, требовательность, культура, эрудиция, творческая активность, трудолюбие, бескорыстность, принципиальность, толерантность).

Тема 4. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.

Содержание темы: 1) Общая характеристика и разновидности средств физического воспитания. 2) Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. 3) Классификация, содержание и форма физических упражнений. 4) Техника физических упражнений.

1). Общая характеристика и разновидности средств физического воспитания. Для достижения любой поставленной цели необходимы адекватные средства её достижения. К числу средств в физическом воспитании относят: физические упражнения (которые

являются основными, специфическими средствами физического воспитания), оздоровительные силы природы, гигиенические нормы и факторы, физкультурно-оздоровительную технику.

К неспецифическим средствам физического воспитания относят: оздоровительные силы природы, гигиенические нормы и факторы, физкультурно-оздоровительную технику и даже физический труд. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода). Применение этих средств осуществляется по двум направлениям: как самостоятельное использование – закаливание к холоду и жаре, гелиотерапия, воздушные ванны и т.п.; как сопутствующие факторы – занятия на открытом воздухе, сочетания выполнения физических упражнений и закаливающих процедур и т.п. Гигиенические нормы и факторы – соблюдение правил личной и общественной гигиены, соблюдение санитарных норм и правил – освещенности, влажности, температуры, адекватное питание и т.п. Физкультурно-оздоровительная техника (ФОТ) – тренажеры (кардио, силовые, комплексные и т.п.), оборудование для аквааэробики (манжеты, нудлы, перчатки и т.п.), гантели, эспандеры, скакалки, гимнастические палки, мячи (босу, посферы), обрешинные мячи и многое др. Использование ФОТ дает высокий оздоровительный эффект и повышает эмоциональность занятий.

Полноценный оздоровительный или спортивно-технический результат можно достичь лишь при обязательном широком и комплексном использовании разнообразных средств физического воспитания. Требования к отбору средств: безопасность для здоровья; высокая эффективность в связи с решением оздоровительных задач физического воспитания; высокая эффективность в связи с решением образовательных задач физического воспитания; высокая эффективность в связи с решением воспитательных задач физического воспитания; учет национальных культурно-исторических традиций; учет интересов и склонностей занимающихся.

2) Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Физические упражнения признаны основными специфическими средствами физического воспитания. Без них невозможно решать задачи физического воспитания. Следует различать понятия двигательные действия и физические упражнения. Каждое физическое упражнение – является двигательным действием, не каждое двигательное действие является физическим упражнением. Только такие двигательные действия, которые, организованы и реализуются по закономерностям процесса физического воспитания, эффективно решают поставленные задачи являются физическими упражнениями. Число физических упражнений огромно. Энциклопедии физической подготовки называют более 20 000 упражнений только для развития физических и двигательно-координационных качеств человека.

3) Классификация, содержание и форма физических упражнений. Классификация упражнений. Исторически сложилось так, что во второй половине XIX в. всю известную совокупность физических упражнений условно сгруппировали следующим образом: гимнастика, игры, спорт, туризм. В физических упражнениях принято разделять содержание и форму. Можно классифицировать физические упражнения по многим признакам классификации: анатомическому, физиологическому, образовательному и многим другим.

Содержание физического упражнения – представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение (невидимая человеком организация процессов). Фактически содержанием упражнения являются те процессы, которые разворачиваются в организме человека под воздействием физических упражнений (адаптационные изменения организма – биохимические, физиологические, психические и др.).

Форма физического упражнения – т.е. видимая организация, упорядоченность действий. Фактически техника выполнения конкретного двигательного действия. Несовершенная

форма физического упражнения не может дать эффективный оздоровительный или спортивно-технический результат.

4) Техника физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают такой способ решения двигательной задачи, которая дает высокий, эффективный результат.

Например, преодолеть водную преграду в 500 м или 1000 м т.е. проплыть это расстояние можно «саженками», а можно спортивным способом плавания - кролем, брассом.

Двигательная задача во втором случае будет решена эффективно.

В технике принято различать: основу техники, определяющие звено техники, детали техники. Основа техники – совокупность элементов (операций), необходимых для решения двигательной задачи определенным (избранным) способом.

Определяющие звено техники – совокупность тех элементов техники (или один из них), которые определяют эффективное решение двигательной задачи т.е. спортивный результат. Детали техники представляют собой особенности исполнения основных элементов техники упражнений.

Основные характеристики техники: пространственные характеристики (положение тела, траектория движения тела и его частей, направление, амплитуда); временные характеристики (продолжительность); пространственно-временные (кинематические) характеристики (скорость, ускорение, ритм, темп); динамические характеристики (внутренние силы, внешние силы).

Тема 5. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Содержание темы: 1) Общая характеристика методов физического воспитания. 2) Специфические методы физического воспитания. 3) Общепедагогические методы и их использование в физическом воспитании.

1) Общая характеристика методов физического воспитания. В широком педагогическом контексте под методом понимается способ достижения цели и как способ использования средств. В таком смысле все методы физического воспитания можно представить следующим образом: 1. специфические методы физического воспитания (методы обучения двигательным действиям: метод целостного обучения и метод расчлененного обучения) 2) методы развития физических и двигательных-координационных качеств (метод строго-регламентированного упражнения: равномерный; переменный; повторный; интервальный; игровой метод; соревновательный метод; метод сопряженного воздействия). Общепедагогические методы.

Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и (или) спортивной подготовки являются два компонента - нагрузка и отдых. Под нагрузкой принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Различают: а) внешнюю нагрузку – количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека; б) внутреннюю нагрузку – величину ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений.

Составляющие нагрузки – объем и интенсивность. Под объемом понимается суммарное количество физической работы, выполненной в ходе конкретного учебно-тренировочного занятия или в течение микроцикла, мезоцикла, макроцикла. Под интенсивностью принято понимать напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени.

В физическом воспитании принято различать два вида отдыха: пассивный и активный. Одновременно важно иметь ввиду продолжительность отдыха. Здесь определены такие типы отдыха как: ординарный или полный отдых; жесткий, или неполный отдых; суперкомпенсационный, или максимальный отдых (самый продолжительный, где очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности).

2) Специфические методы физического воспитания. Методы обучения двигательным действиям. При обучении двигательным действиям используются три конкретных метода: целостный, расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия. Выбор метода определяется сложностью разучиваемого двигательного действия – чем сложнее действие, тем более вероятен выбор метода расчлененно-конструктивного действия. Так как он позволяет «дробит» действие, т.е. разучивать по частям.

Целостный метод. Сущность метода состоит в том, что техника двигательного действия осваивается в целостной структуре, типичной для данного упражнения.

Расчлененно-конструктивный метод. Этот метод чаще всего используется в начале процесса обучения двигательным действиям со сложной структурой. Его главный недостаток состоит в том, что разученные ранее части движения, трудно без ошибок соединить в целое, слитное действие. Здесь могут иметь место различные искажения кинематических, динамических, ритмических, темповых характеристик действия.

Методы развития физических и двигательных-координационных качеств. Это методы равномерный, переменный, повторный, интервальный. Часто к этой группе методов относят круговую тренировку. Равномерный метод (стандартно-непрерывный) характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Используется, например, для развития аэробной (общей) и силовой выносливости. Переменный метод (вариативно-непрерывный) характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Этот метод обладает более широкими возможностями, например, для развития различных видов специальной выносливости. Повторный метод (стандартно-повторный) является одним из самых универсальных методов, поскольку используется при развитии практически всех физических и двигательных-координационных качеств. Интервальный метод. Внешне этот метод похож на повторный, но отличается тем, что имеет нормированные интервалы отдыха. В связи с этим его обычно используют при развитии специальной выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Игровой метод. Как справедливо заметил древнеримский врач Гален: «Мяч счастливый спутник людей. Он одинаково доступен бедным и богатым. Ведь играть любят все и дети, и взрослые». В основе этого метода лежит сюжет, роль, установленные правила игры. Игровой метод относится к методам частично регламентированного упражнения т.к. педагогу трудно влиять на величину или интенсивность выполняемой работы. Метод имеет важные преимущества: эмоциональность, живой интерес, непринужденность в выполнении работы, импровизированный характер действий, коллективный характер взаимодействия.

Соревновательный метод. В основе этого метода лежит упорядоченное соперничество. Он позволяет в условиях предельно возможного проявления физических, технических и иных способностей повышать уровень соревновательной или иной подготовленности. Проблема заключается в том, как часто он может использоваться в подготовке юных спортсменов, juniоров, высококвалифицированных спортсменов. Одновременно здесь необходим строгий педагогический и медицинский контроль.

Метод сопряженного воздействия. По сути, этот метод является разновидностью целостного метода. Метод сопряженного воздействия сформулировал и предложил профессор ГЦОЛИФК (РГУФКСМиТ) В.М. Дьячков. По мере освоения и совершенствования двигательных действий их выполнение требует от спортсмена высоко проявления физических качеств. Ведь невозможно осваивать технику спринтерского бега в пол силы т.к. требуется бежать в максимальном темпе, с максимально высокой частотой беговых шагов. Таким одновременно, т.е. сопряжено решаются две задачи совершенствование техники бега и развития быстроты.

3) Общепедагогические методы и их использование в физическом воспитании. Как в любом педагогическом процессе в физическом воспитании используются вербальные методы (т.е. методы слова) и методы обеспечения наглядности.

Вербальные методы – объяснение, рассказ, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, указание, команда и др. Требования к речи педагога. Речь должна быть доходчивой, понятной, краткой, точной, конкретной, корректной с позиций специальной терминологии. В речи преобладает повелительное наклонение.

Методы обеспечения наглядности – методы непосредственной наглядности (натуральный показ), методы опосредованной наглядности (различные видеоматериалы и т.п.), методы направленного прочувствования двигательного действия, методы срочной информации (звуковое сопровождение, прыжки с тензоплатформы, световые сигналы, другие виды срочной информации о скорости, темпе, времени, ритме и т.п.).

Тема 6. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).

Содержание темы: 1) Из истории круговой тренировки. 2) Круговая тренировка как форма организации деятельности обучающихся. 3) Круговой метод как разновидность метода строго регламентированного упражнения для развития физических качеств.

1) Из истории круговой тренировки. В целостном, систематизированном виде теоретико-методические основания круговой тренировки представил в середине XX в. в одноименной монографии «Круговая тренировка» исследователь из Германии М. Шолих. В нашей стране в 1966 г. издательство «Физкультура и спорт» перевело и выпустило эту книгу. До сих пор названная монография М. Шолиха имеет высокий индекс цитирования. Позже в СССР были подготовлены и изданы работы И.А. Гуревича «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» - Мн., 1980 г.; В.А. Романенко и В.А. Максимовича «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой» - М., 1986 г. и др. Начиная с 1960-х гг. и до настоящего времени круговая тренировка активно используется в школьной физической культуре, в подготовке юных и квалифицированных спортсменов, в профессионально-прикладной физической подготовке.

2) Круговая тренировка как форма организации деятельности обучающихся. Для организации деятельности обучающихся используется условный круг, т.е. все станции (места занятий) расположены по кругу (не обязательно строгой геометрической формы). Здесь важна идея замкнутого круга от первой до последней станции, когда занимающиеся последовательно переходят от станции к станции для выполнения тех или иных заданий. При использовании круговой тренировки очень важно строго соблюдать мере безопасности (исправность оборудования и инвентаря, расстояние между станциями, время выполнения заданий, помощь старшего в группе) и опираться на высокую дисциплину занимающихся. Желательно во время выполнения заданий использовать музыкальный фон. Символом круговой тренировки является стрелка, т.е. указатель направления перехода при смене станций. Рекомендуются небольшие группы 4-5 обучающихся, важно назначить старшего в группе, т.е. помощника педагога. Обычно в круг включают 6-8 станций. Число станций можно увеличить в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и места проведения занятия. Метод обладает большими возможностями эмоционального воздействия на обучающихся, приучает к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Необходимо предусмотреть контроль со стороны педагога и научить самоконтролю обучающихся. Здесь особенно важна адекватная величина отягощений и кратность повторений каждого упражнения. Обучающиеся должны знать свой максимальный тест, вес и повторный максимум.

3) Круговой метод как разновидность метода строго регламентированного упражнения для развития физических качеств. В основе кругового метода лежит последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и физиологические системы организма по типу непрерывной или интервальной работы. На каждой станции ученик выполняет конкретное задание (подтягивание, прыжки, отжимания в упоре, упражнения для мышц брюшного пресса, задней поверхности бедра, передней поверхности, мышц разгибателей позвоночного столба и т.д.). Желательно круг проходить 2-3 раза. Это обеспечит эффективное воздействие на функциональные изменения в организме. Метод круговой тренировки эффективен для развития всех физических и двигательных-координационных качеств. Особенно успешно он применяется для комплексного развития всех видов силы и коррекции мышечной топографии. В школьном возрасте метод успешно применяется в работе со старшими школьниками. Круговой метод малоприменим для обучения двигательным действиям. Однако на этапе совершенствования двигательных действий может применяться (если двигательное действие освоено на уровне двигательного навыка).

Тема 7. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.

Содержание темы: 1) Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика общесметодических и специфических принципов физического воспитания. 2) Сущность специфических принципов физического воспитания.

1). Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика общесметодических и специфических принципов физического воспитания. Принцип означает основное исходное положение какой-либо теории, учения. В педагогике выделяют: общие социальные принципы воспитательной стратегии общества; общие принципы образования и воспитания; принципы, регламентирующие процессы конкретных составляющих, и в частности, физического воспитания и его избирательные направления. В иерархии принципов физического воспитания выделяют: общесметодические принципы; специфические принципы физического воспитания; к общесметодическим принципам относятся три главных принципа: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. К специфическим принципам физического воспитания относят: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих нагрузок; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми и осуществляется вся практика физического воспитания.

2). Сущность специфических принципов физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. От простого к сложному, от легкого к трудному, от освоенного к неосвоенному. Эффект непрерывности, без разрушающих перерывов следового эффекта. Эффект кумуляции, т.е. эффект накопления, суммирования тренировочных воздействий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха базируется на одной из главных биологических закономерностей, известной под названием – фазового изменения работоспособности. Наличествуют три фазы: 1) фаза утомления; 2) фаза восстановления работоспособности; 3) фаза – суперкомпенсации т.е. сверхвосстановления. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки – адекватной величины. Сохранение фаза суперкомпенсации зависит от продолжительности выполненной работы (обратное

соотношение). Самый заметный рост работоспособности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок. Принцип повышения требований за счет усложнения заданий и увеличения учебно-тренировочных нагрузок. Учет возможностей учеников. Повторение освоенного и включение нового.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Варианты возрастания: прямолинейно-восходящий; ступенчатый, волнообразный. Суммарная нагрузка не должна вызывать негативных отклонений в состоянии здоровья.

Принцип циклического построения занятий. Различают три вида циклов: микроциклы (как правило, недельные), мезоциклы (как правило, месячные), макроциклы (как правило, полугодовые или годовые). Каждый цикл имеет свои разновидности. В частности, вытягивающий мезоцикл, соревновательный микроцикл и т.д.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Этот принцип обязывает учитывать объективные морфофункциональные изменения организма на протяжении всей жизни (онтогенез). Постановка и технологии реализации задач физического воспитания принципиально меняется от раннего и дошкольного возраста, к школьному возрасту, зрелому возрасту или старшему. Важно учитывать биологический и паспортный возраст. В этом контексте необходимо строго учитывать и конкретный уровень физического здоровья, физической подготовленности и физического развития человека.

Тема 8. Обучение двигательным действиям (общая характеристика).

Содержание темы: 1) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. 2) Формирование двигательного умения. 3) Формирование двигательного навыка. 4) Формирование двигательного умения (навыка) высшего порядка.

1) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Уровни освоения двигательных действий в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Важность формирования жизненно важных и необходимых двигательных умений, двигательных навыков, двигательных навыков высшего порядка, специальных знаний. Учебно-познавательный характер деятельности. Роль и значение формирования позитивной учебной мотивации. Формирование специальных знаний о значении, сущности выполняемых двигательных действий. зрительный образ двигательного. Основные опорные точки (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД). Создание ООД – ответственный момент обучения.

Для создания ООТ важно: действия (идеальный натуральный показ, видеосъемка и т.п.); логический (смысловой образ) – рассказ, объяснение, комментарии, сравнение, анализ и т.п.; двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе имеющегося опыта;

Освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы нервных процессов: первая – иррадиация нервных процессов с последующей генерализацией ответных реакций и вовлечение в работу многих мышц; вторая фаза – концентрация возбуждения, улучшение координации, устранение излишних движений; третья фаза – фаза стабилизации, высокая степень координации движений.

2) Формирование двигательного умения. Предпосылки формирования двигательного умения: знания и представления о технике выполнения двигательного действия, прежний двигательный опыт, уровень физической подготовленности, мотивация для освоения нового двигательного действия, уровень творческого мышления.

Двигательное умение – такая степень освоения двигательного действия, которая позволяет выполнить его в целом при активном и сознательном управлении движениями и характеризуется нестабильностью выполнения. К отличительным особенностям

двигательного умения относятся: активный педагогический контроль, анализ со стороны педагога и самоанализ при выполнении двигательных действий, творческое мышление при построении программы выполнения действий, нестабильность программы выполнения двигательных действий, излишние энергетические затраты, неточность нервно-мышечных дифференцировок, кинематических, динамических и других качественных характеристик двигательных действий.

Важность системы упражнений по коррекции двигательных действий. Коррекция физической подготовленности в связи с необходимостью освоения новых двигательных умений. Различие образовательных задач в связи с формированием двигательных умений.

3) Формирование двигательного навыка. Совершенствование двигательных умений на основе многократных повторений, уточнений и коррекции выполняемых двигательных действий формируется стабильная программа их выполнения, слитность, автоматизированный характер управления движениями, т.е. двигательное умение переходит в двигательный навык. Двигательный навык – такая совершенная степень владения двигательным действием, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями и отличается высокой прочностью и надежностью исполнения. К отличительным особенностям двигательного навыка следует отнести: автоматизированность, слитность, помехоустойчивость, прочность, надежность. Законы формирования двигательного навыка. Закон изменения скорости в развитии двигательного навыка. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Закон угасания навыка. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. Закон переноса двигательного навыка.

4) Формирование двигательного умения (навыка) высшего порядка. Наиболее совершенное двигательное действие по степени его освоения и использования в обычной жизни, профессиональной деятельности, спорте – двигательное умение (навык) высшего порядка. Отличительными чертами двигательных умений (навыков) высшего порядка являются: творческое применение программы двигательных действий, быстротечность, эффективность и точность решения двигательной задачи; поливариантность исполнения двигательных действий, высокая помехоустойчивость, минимизация энергетических затрат, высокая точность нервно-мышечных координаций. Строго говоря, нет предела в совершенствовании двигательных умений (навыков). Это хорошо проявляется в профессиональной деятельности (особенно там, где имеются высокие требования к координационной подготовке специалистов), спорте высших достижений.

Тема 9. Структура процесса обучения двигательным действиям.

Содержание темы: 1) Этап начального разучивания. 2) Этап углубленного разучивания. 3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

1) Этап начального разучивания. Понятия: обучение, учение, преподавание. Обучение – целенаправленный, систематизированный и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает учение и преподавание. Учение – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками. Преподавание – педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью обучающихся. Педагогический процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Этап начального разучивания. Главная цель – сформировать у занимающихся основы техники разучиваемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах, т.е. заложить прочный фундамент ООД. Основные задачи: сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения; создать

двигательные представления по основным опорным точкам (элементам, фазам) путем освоения, как подводящих упражнений, так и наиболее важных структурных составляющих изучаемого действия; добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах в стандартных или несколько облегченных условиях; предупредить или устранить значительные искажения (ошибки) в технике двигательного действия.

Особое внимание уделяется сущности ООТ и их роли при передвижении. Идеальный натуральный и замедленный показ, видеозапись, развернутые объяснения, сопроводительные комментарии. Инструкция по ООД. Отработка пунктов инструкции, запоминание, осмысление, исполнение.

Методические особенности: широко применяются словесные, наглядные, практические методы; обязательный учет возраста, пола, уровня физической подготовленности, особенностей прежнего двигательного опыта. Методические правила: обучение осуществлять только при хорошем психофизическом самочувствии учеников; необходимо контролировать и оценивать каждую попытку выполнения, анализируя её результаты; по возможности исключить воздействие на обучаемых различных сбивающих факторов; прекращать исполнение изучаемого действия при появлении признаков утомления, т.к. при этом искаженные мышечные ощущения будут способствовать формированию неверных двигательных представлений; прекращать попытки при снижении качества исполнения и в случаях участвовавших ошибках; интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления и необходимого осмысления; в структуре одного занятия разучивание упражнения на первом этапе необходимо планировать в начале основной части занятия, когда занимающиеся наиболее сосредоточены, внимательны, работоспособны; использовать концентрированный подход, когда занимающиеся сохраняют четкие смысловые, зрительные и двигательные ощущения и представления от предыдущего занятия.

2) Этап углубленного разучивания. Главная цель – сформировать полноценное двигательное умение на основе осознаваемой и контролируемой ООД. Основные задачи: уточнить действия во всех ООТ как в основе, так и в деталях техники; освоить выполнение разучиваемого двигательного действия в целом при осуществлении осознанного контроля и коррекции кинематических, динамических и других качественных характеристик техники; приступить к осмыслению и реализации индивидуальных особенностей техники выполнения разучиваемого двигательного действия с учетом конкретных психофизических и других особенностей занимающегося; устранить ошибки и неточности в стандартной технике выполнения; постепенно нарабатывать поливариативную основу и базу для формирования пластичности двигательного навыка.

Все названные задачи решаются не последовательно, а параллельно, т.е. в купе, одновременно. Акцент стоит на целостном выполнении двигательного действия. В этих рамках можно совершенствовать ООТ. Главное совершенствование ООД. Качественно освоить выполнение действия в стандартных условиях. По мере перехода на подсознательный уровень следует изменять скорость, темп, амплитуду, исходные положения и т.п.

Методические особенности. Широко используются словесные методы, рефлексия (самоанализ), доля традиционных наглядных методов постепенно снижается, за исключением, методов срочной информации (они имеют большое значение).

Из практических методов ведущим является целостный метод (целостно-конструктивный), в отдельных, конкретных случаях для коррекции ООТ используется отдельный метод (расчленно-конструктивный).

Для совершенствования более точных и тонких мышечных ощущений можно использовать контрастные задания. Они помогают эффективно корректировать качественные характеристики техники: скоростно-силовые, ритмические, темповые и др. Уместно использовать соревновательный метод: частично соревновательное упражнение или целостное соревновательное упражнение.

Нежелательно использовать максимальные скорости и усилия т.к. это может исказить техники выполняемых двигательных действий и привести к закреплению технических ошибок. Согласно исследовательским данным - М.М. Боген, А.М. Максименко и другие исследователи, установлено, что скорости и усилия не должны превышать 90% от максимальных из-за ограниченных возможностей самоконтроля и коррекции.

Методические правила: место процесса углубленного разучивания двигательных действий в начале основной части урока/учебно-тренировочного занятия; в начале тренировочного микроцикла, т.е. на фоне высокой психической и физической работоспособности; продолжить строгий контроль со стороны педагога и самоконтроль занимающегося за техническим выполнением двигательных действий; постепенно увеличивать число повторений при отсутствии технических ошибок; постепенно сокращать интервалы отдыха между повторениями при отсутствии технических ошибок; разнообразить учебные задания (новые исходные положения, зеркальное выполнение, выполнение заданий в обратном порядке, с новыми динамическими, темповыми и др. характеристиками), с целью последующего создания пластичности двигательного навыка.

3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Главная цель – на основе двигательного умения сформировать двигательный навык и двигательное умение высшего порядка.

Основные задачи: сформировать надежное, стабильное, автоматизированное выполнение двигательного действия; добиться гибкости, пластичности, поливариативности двигательного навыка; обеспечить индивидуализацию стандартной техники выполнения двигательного навыка; добиться выполнения двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка в сложных, чрезвычайных/экстремальных ситуациях; Названные задачи решаются как последовательно, так и в купе, параллельно, в тесной взаимосвязи. Двигательные действия отличают: автоматизированность, стабильность, надежность. Рефлексия, подсказки и другая помощь педагога направлены на улучшение спортивно-технического результата. Большое внимание уделяется индивидуализации техники, снижению координационной напряженности.

Методические особенности. Из вербальных методов широко используются углубленный анализ (внутренняя и обычная речь, самопроговаривание), групповой разбор-обсуждение, метод «мозговой атаки», а также самостоятельная работа с видеоматериалами, литературой и т.п. Из наглядных методов большое значение имеют: углубленный биомеханический анализ видеоматериалов, методы срочной информации, включенное наблюдение за техникой выполнения высококвалифицированными спортсменами или другими исполнителями профессионально-прикладных двигательных действий и заданий.

Из практических методов ведущим остается поливариативное целостное или частичное выполнение двигательных действий. Обязательно учитывать эффекты положительного и отрицательного переноса двигательных навыков.

Методические правила: число повторений и интервалы отдыха между повторениями варьируются в различных диапазонах, определяемых требованием безошибочного выполнения двигательных действий; допустим, а иногда желателен фон утомления; рекомендуется вводить сбивающие факторы (эмоциональную напряженность, ограничители, сопротивления и т.п.); формировать способность переключать внимание с техники

выполнения двигательного действия на результат и оперативную оценку внешних факторов;
увеличить частоту использования соревновательного метода в учебно-тренировочных
условиях.

Тема 1. Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание темы: 1) Физические качества как педагогическое понятие. Основные физические качества человека. 2) Факторы, определяющие уровень развития физических качеств человека. 3) Возрастные и гендерные особенности развития физических качеств человека.

1) Физические качества как педагогическое понятие. Основу двигательных способностей составляют физические качества. Форму проявления двигательные умения и навыки. Одной из центральных задач процесса физического воспитания человека является обеспечение гармоничного и всестороннего развития физических качеств. В спортивной науке физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные свойства, благодаря которым осуществляется двигательная активность человека. Имеются и другие определения физических качеств. Например, физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Или физические качества не что иное, как качественные характеристики совершаемых двигательных действий. Есть и такое определение – под двигательными качествами понимают определенные социально-обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. В целом ряде литературных источников термины физические и двигательные качества используются как синонимы, т.е. они правомерны и практически равноправны.

К числу основных физических качеств относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Наряду с понятием «физические качества» в спортивной науке используют и такие понятия как «двигательные способности», «психофизические способности», «моторные качества» и др. У некоторых авторов - В.И. Лях, В.Н. Назаров и ряда других отмечается, что термин двигательные качества используется тогда, когда речь идет о воздействии и прямой связи с центрально-нервными процессами. Термин физические качества используется тогда, когда речь идет о биомеханических характеристиках действий. В научной и учебно-методической литературе можно встретить такие словосочетания как «развитие физических качеств», «воспитание физических качеств», развитие «двигательных способностей» и др.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Строго говоря, термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств.

Термин «воспитание» используют тогда, когда речь идет о специально организованном педагогическом процессе, т.е. направленном воздействии на изменение физических качеств (рост показателей физических качеств). То, что касается понятия «двигательные способности» или «физические способности», то по утверждению В.И. Ляха и некоторых других исследователей это следует понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных возможностей человека составляют физические качества, а форму проявления двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят: силовые способности, скоростные способности, скоростно-силовые способности, двигательно-координационные способности и другие двигательные способности человека.

2) Факторы, определяющие уровень развития физических качеств человека. У разных людей двигательные способности развиты по-разному. Это определяется генетическими (унаследованными, врожденными) предпосылками. У каждого конкретного человека

двигательные способности также развиты по-разному – одни имеют более высокий уровень развития, другие развиты хуже. В основе разного развития двигательных способностей лежит иерархия разных врожденных анатомо-физиологических, психических и других задатков. Например, морфофункциональные особенности мозга, нервной системы, физиологические особенности кардиореспираторной системы, особенности эндокринной системы, обмена веществ, механизмов мышечного сокращения, пропорции длины тела и конечностей, мышечного, костного, жирового компонентов и др. двигательные способности всегда проявляются и развиваются в процессе физкультурно-спортивной и иной деятельности, но это всегда результат совместных взаимодействий наследственных и средовых факторов.

В основе двигательных способностей лежит иерархия разных наследственных анатомо-физиологических и психических задатков:

- ✓ свойства нервных процессов, особенности строения коры головного мозга, функциональная зрелость отдельных областей и т.д.;
- ✓ функциональные особенности кардиореспираторной системы (МПК, центральное и периферическое кровообращение, возможности функций дыхания и др.);
- ✓ биологические особенности реакций окисления, интенсивность обмена веществ, механизмы мышечного сокращения, эндокринная регуляция;
- ✓ соматотип человека;
- ✓ хромосомные (генные);
- ✓ психические особенности (темперамент, регуляция и саморегуляция психических состояний и др.).

Компоненты физических качеств:

общие компоненты – волевые качества, настойчивость, терпение, аэробная выносливость – например, отсюда и возникают предпосылки переноса тренированности на другие физические качества; уровень МПК и др.

специальные компоненты, обеспечивающие специфичность одного качества, поэтому и происходит торможение в приросте развития конкретного качества и снижение уровня развития других.

В спортивной науке принято выделять три основные фазы развития физических качеств:

первая фаза – фаза генерализации – сопровождается качественным ростом других физических качеств (взаимная корроборация доминанты);

вторая фаза – фаза концентрации – не сопровождается ростом других физических качеств (не концентрированная доминанта);

третья фаза – фаза снижения или диссоциация (концентрированная доминанта).

3) Возрастные и гендерные особенности развития физических качеств человека. Феномен гетерохронности в развитии физических качеств. В середине XX в. отечественные и зарубежные исследователи выявили особые – сенситивные (чувствительные) периоды в развитии физических качеств у детей, подростков, юношей. Эти периоды приходятся на школьный возраст 7-17 лет. В основе лежит феномен гетерохронности (разновременности) в развитии конкретных физических качеств. В свою очередь феномен гетерохронности «работает» на основе учета биологического возраста школьников. Закономерности развития физических качеств:

1. гетерохронность развития предопределяет, что в процессе биологического развития организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур;
2. если в эти периоды оказывать педагогическое воздействие на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических

способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации;

3. периоды интенсивного развития той или иной двигательной способности у мальчиков и девочек не совпадают; как правило, на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1,5 - 2 года.

Разные физические качества достигают своего естественного развития в разном возрасте, например: скоростные качества в 13-15 лет, силовые в 25-30. Особенно ярко гетерохронность проявляется в пубертатный период (период полового созревания): например, увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, и наоборот регрессирует процесс развития координационных способностей. Исследователи выделяют следующие сенситивные периоды: 1. субкритические; 2. критические периоды низкой чувствительности (Н) – в 1,5 раза превышающие среднюю величину прироста; 3. критические периоды средней чувствительности (С) – 1,5 – 2 раза превышающие среднюю величину прироста; 4. критические периоды высокой чувствительности (В) – в 2 и более раз превышающие среднюю величину прироста.

Чтобы получить высокий педагогический эффект в повышении уровня физической подготовленности обучающихся, процесс физического воспитания, и в частности, направленное развитие физических качеств у детей и подростков, необходимо осуществлять с учетом сенситивных периодов.

Тема 2. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.

Содержание темы: 1) Сила (силовые способности) как педагогическое понятие, разновидности силы и формы проявления. Возрастные и гендерные особенности. 2) Задачи и средства воспитания силы. 3) Методы и частные методики воспитания силы. 4) Мониторинг силовых способностей.

1) Сила (силовые способности) как педагогическое понятие, разновидности силы и формы проявления. К числу наиболее часто встречающихся определений понятия «сила» относится следующее: сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений). Одновременно в спортивной науке широко используется понятие силовые способности. Силовые способности – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила. Факторы, определяющие проявление силы:

1. физиологический поперечник мышц и их общая масса;
2. морфологическая структура мышечных волокон (определяющая соотношение белых т.е. быстро сокращающихся и красных т.е. медленно сокращающихся волокон);
3. центрально-нервные механизмы регулирования мышечной деятельности, связанные с силой и частотой нервной импульсации, межмышечной координацией и количеством включения в работу двигательных единиц;

4. эмоционально-волевые качества человека, мобилизующие его усилия
Выделяют следующие основные режимы работы мышц, в которых может проявляться сила:
динамический режим, при котором длина мышцы изменяется;
статический (изометрический) режим, при котором мышца не изменяет своей длины;
преодолевающий режим, при котором мышца уменьшает свою длину (например, при подтягивании на перекладине двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается);
уступающий режим, при котором мышца несколько удлиняется (например, при спрыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием веса тела и скорости движения)

Проявляемая человеком сила в значительной степени зависит от режима работы мышц и взаимосвязи «сила-скорость». В преодолевающем режиме между силой и скоростью

движения существует обратно пропорциональная зависимость: увеличение скорости приводит к снижению силы и наоборот. В уступающем режиме с увеличением скорости движения сила будет возрастать. Здесь имеет место прямо пропорциональная зависимость: чем выше скорость, тем больше сила.

Различают также силу с учетом массы тела человека. Для сравнения силы людей различного веса используют термины «абсолютная сила» и «относительная сила». Абсолютная сила – это максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. Например, сила мышц ног, рук или спины, определяемая с помощью различных динамометров. Относительная сила – отношение абсолютной силы в каком-либо движении к собственной массе тела (весу) человека, т.е. сила в пересчете на 1 кг собственного веса человека. Экспериментально доказано, что с увеличением массы тела абсолютная сила возрастает, а относительная уменьшается. Данная закономерность учитывается в спортивной практике: деление на весовые категории (бокс, различные виды борьбы, тяжелая атлетика и др.).

Классификация силовых способностей:

Различают две группы силовых способностей: 1) собственно силовые способности; 2) соединение силовых и других способностей.

В свою очередь:

1. собственно силовые способности разделяют на:

1.1. динамическую силу;

1.2. статическую силу (она же разделяется на активную статическую силу и пассивную статическую силу);

2. соединение силовых и других способностей:

2.1. скоростно-силовые способности: быстрая сила и взрывная сила (она же разделяется на стартовую силу и ускоряющую силу);

2.2. силовая ловкость: к циклической работе и к ациклической работе;

2.3. силовая выносливость: к динамической работе и к статической работе.

К характеристике силы. Взрывная сила – способность человека по ходу выполнения ДД достигать максимальных показателей силы в короткое время (низкий старт в спринтерском беге, легкоатлетические прыжки и др.) Для оценки развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом.

Стартовая сила – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении силовых упражнений.

Сенситивные периоды развития силы: у мальчиков и юношей от 13-14 до 17-18 лет; у девочек и девушек от 10-12 до 16-17 лет. Этот феномен объясняется соотношением доли мышечной массы к общей массе тела (10-11 лет – примерно 23 %; 14-15 лет - примерно 33 %; 17-18 лет – примерно 45%). Скоростно-силовые способности - у мальчиков в 10-11 и 14-16, у девочек в 11-12.

2) Задачи и средства воспитания силы. Основные задачи: 1) обеспечить всестороннее, гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата человека; 2) содействовать гармоничному формированию мышечной топографии человека; 3) приобретение и совершенствование способности проявлять силу во всех основных режимах работы мышечной системы: динамическом, статическом, преодолевающем, уступающем; 4) овладение основами техники выполнения силовых упражнений.

Средства воспитания силы:

1. основные силовые упражнения

1.1. упражнения с внешним отягощением;

- 1.2. упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- 1.3. упражнения с использованием физкультурно-оздоровительной техники (ФОТ);
- 1.4. упражнения рывково-тормозного характера;
- 1.5. изометрические силовые упражнения;
2. дополнительные силовые упражнения
 - 2.1. упражнения с использованием сопротивления внешней среды;
 - 2.2. упругих свойств различных предметов;
 - 2.3. упражнения с противодействием партнера.

При дозировании внешнего отягощения используются показатели:

1. процент от максимальной величины отягощения;

Ориентировочные величины отягощений
в процентах от максимальной величины

№№	Вес	Процент от максимума
1.	максимальный	свыше 90
2.	субмаксимальный	90
3.	большой	от 80 до 90
4.	средний	от 70 до 80
5.	малый	от 60 до 70
6.	минимальный	от 50 до 60

2. повторный максимум (ПМ) – предельное число повторений

Ориентировочные величины повторений
при использовании силовых упражнений

№№	Вес	Повторный максимум
1.	предельный	1
2.	околопредельный	2-3
3.	большой	4-7
4.	умеренно-большой	8-12
5.	малый	19-25
6.	минимальный	свыше 25

С определенной условностью средства воспитания силы можно классифицировать по следующим признакам:

- по признаку режима работы мышц – динамические, статические, преодолевающие и уступающие;
- по анатомическому признаку – упражнения для развития мышц рук, ног, брюшного пресса, туловища и т.п.

Строго говоря, выбор и применение соответствующих силовых упражнений, как и методов развития силы, обусловлен конкретными задачами учебного или учебно-тренировочного процесса.

3) Методы и частные методики воспитания силы. В спортивной науке существует немало вариантов классификаций методов воспитания (развития) силы. К числу наиболее распространенных классификаций правомерно отнести следующие:

Основные методы воспитания силы по Л.П. Матвееву (2005)

1. методы экстенсивного воздействия (экстенсивные методы);
2. методы интенсивного воздействия (интенсивные методы).

Основные методы воспитания силы по А.М. Максименко (2005)

1. метод неопредельных отягощений;
2. метод предельных и околопредельных отягощений;
3. метод статических усилий;
4. метод динамических усилий.

Основные методы воспитания силы по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову (2014)

1. метод максимальных усилий;
2. метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений;
3. метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа);
4. метод динамических усилий;
5. ударный метод;
6. метод статических усилий;
7. статодинамический метод;
8. метод круговой тренировки;
9. игровой метод.

При выборе конкретных методов воспитания силы важно определить (смоделировать) направление методов развития силы, содержание компонентов нагрузки (вес отягощения, число повторений в серии, количество серий, интервалы и характер отдыха между сериями, скорость преодолевающих движений, темп выполнения упражнений, суммарный объем тренировочной нагрузки и т.п.).

4) Мониторинг силовых способностей.

Для оценки уровня развития силы используют:

1. измерительные устройства (динамометры, динамографы, тензометрические устройства и т.п.) – динамометрические показатели;
2. специальные контрольные упражнения (тесты).

Например, для определения:

- максимальной силы нужны простые упражнения (по технике выполнения); например, жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п.;
- скоростно-силовых способностей и силовой выносливости можно использовать прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу, метание набивного мяча, прыжки через скакалку, поднятие туловища из положения, лежа с согнутыми коленями и др.

Названные и другие тесты апробированы в практике физического воспитания; предложены оценочные нормативы, определены уровни оценки (высокий, средний, низкий), нормативы ВФСК ГТО.

Тема 3. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание темы: 1) Скоростные способности (быстрота) как педагогическое понятие, разновидности скоростных способностей и формы проявления. Возрастные особенности. 2) Задачи и средства развития скоростных способностей. 3) Методы и частные методики развития скоростных способностей. 4) Мониторинг скоростных способностей.

Скоростные способности (быстрота) как педагогическое понятие, разновидности скоростных способностей и формы проявления. Возрастные особенности. Под скоростными способностями (СкС) принято понимать морфофункциональные возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время. Различают элементарные и комплексные формы проявления СкС.

Элементарные формы:

- ✓ латентное (скрытое) время двигательной реакции или скорость двигательной реакции (не менее чем на 60%, или 60-88% определяется генетически);
- ✓ скорость одиночного движения;
- ✓ частота движений (темп).

Комплексные формы: быстрота выполнения целостных ДД – в плавании, беге, гребле и т.д. Скоростные способности по сравнению со всеми другими физическими качествами являются самыми трудно тренируемыми. Максимально возможный прирост не превышает 15-18%. т.к. физиологической основой является трудно поддающиеся совершенствованию врожденное свойство ЦНС – подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения).

Факторы, определяющие проявление СКС:

1. состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата, лабильность нервных процессов;
2. генетически обусловленный морфологический состав мышц (соотношение быстрых и медленных волокон);
3. динамическая сила, КС при скоростной работе, достаточная гибкость;
4. способность мышц к расслаблению;
5. энергетические факторы (энергетический запас в мышце – АТФ и КТФ);
6. возраст;
7. пол;
8. волевые качества человека;
9. качество техники выполнения скоростных ДД.

Разновидности СКС: скоростно-силовые способности, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д.

Благоприятные возрастные периоды, чувствительные (сенситивные) периоды: у мальчиков и у девочек 7 – 11 лет; половые различия невелики до 12-13 лет, позже мальчики начинают опережать девочек (показатели быстроты целостных двигательных действий – бег, плавание, передвижение на лыжах и т.д.); естественным образом скоростные качества увеличиваются примерно до 14-15 лет; вместе с тем диапазон возраста для их развития составляет 7-17 лет, т.е. школьный возраст: частота движений наиболее эффективно развивается с 7 до 9 и в 12-13 лет, скорость одиночных движений в 10-13 лет; максимальная скорость в циклических упражнениях у юношей эффективно улучшается в 15-16 лет, у девушек в 14-17 лет.

2) Задачи и средства развития скоростных способностей.

Основные задачи развития скоростных способностей:

- ✓ улучшение двигательной реакции (простой и сложной);
- ✓ совершенствование скорости выполнения одиночных ДД;
- ✓ совершенствование частоты движений и на этой основе повышение максимальной скорости преодоления необходимых расстояний.

Специализированные задачи развития скоростных способностей:

- ✓ максимальное развитие СКС с учетом спортивной специализации;
- ✓ максимальное развитие СКС с учетом требований ППФП (военнослужащих, пожарных и т.д.)

Главные требования к отбору средств развития СКС: ДД должны быть хорошо освоены, т.е. не ниже уровня двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка; по продолжительности выполнения должны быть кратковременными – не более 20 сек.; ДД должны выполняться с предельной скоростью (в противном случае может «нарабатываться» скоростной барьер).

Средства развития скоростных способностей:

- ✓ ДД воздействующие на отдельные составляющие СКС (быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных ДД, совершенствование частоты ДД и т.д.);
- ✓ ДД комплексного воздействия (игры, единоборства, эстафеты, преодоление препятствий и т.д.);
- ✓ ДД сопряженного воздействия, т.е. воздействия на скоростные и связанные с ними качественными особенностями ДД (скоростные и силовые, скоростные и выносливость и.д.)

3) Методы и частные методики развития скоростных способностей. Основные методы развития СКС:

методы строго регламентированного упражнения:

- ✓ методы повторного выполнения с предельной скоростью;
- ✓ методы переменного упражнения с варьированием скорости.

соревновательный метод;

игровой метод.

Важно творчески сочетать методы развития СКС и избегать стандартных наработок, которые ведут к формированию скоростного барьера. Выбор и специфика применения методов развития СКС определяется частной постановкой задач:

- ✓ методы совершенствования быстроты простой двигательной реакции (основной метод – метод повторного выполнения упражнения, т.е. повторное реагирование на внезапно возникающий сигнал с установкой на сокращение времени реагирования; очень трудная задача т.к. за период многолетней тренировки диапазон возможного сокращения примерно равен 0,10 – 0,15 сек.);
- ✓ методы совершенствования сложных двигательных реакций (т.е. реакция выбора, когда из множества вариантов-действий нужно выбрать только одно и мгновенно; воспитание реакции на движущийся объект (РДО) например, на полет мяча; главная идея – идея повторного метода, т.е. типичная реакция, осуществляется по цепочке: сигнал-восприятие-оценка-ответ действием, при этом наибольшее время занимает момент, связанный с оценкой сигнала; сама оценка сигнала - один из врожденных безусловных рефлексов составляющий основу «сенсорного» типа реакции; идея аналитического метода – отдельно тренировать быстроту реакции в облегченных условиях и отдельно – скорость последующих движений; важно развивать искусство пользоваться «скрытой интуицией»; учитывать влияние факторов – возраст, уровень ОФП и СФП, квалификация спортсмена, сформированный запас двигательных навыков и умений высшего порядка, освоенность и поливариативность ответного действия);
- ✓ методы совершенствования быстроты движений (собственно скоростные упражнения продолжительностью до 20 сек. и анаэробным алактатным энергообеспечением, возможно с отягощением до 15-20% от максимального; необходима вариативность воздействия, с целью недопустимости скоростного барьера: облегчение условий, использование дополнительных сил, ускоряющих движений, лидирования и т.д.).

Методические особенности совершенствования скорости передвижения по дистанции.

Основной метод повторный. Требования:

- упражнения всегда выполняются с максимальной скоростью и темпом;
- продолжительность выполнения заданий должна быть такой, чтобы скорость его выполнения к концу повторения не снижалась;
- оптимальная продолжительность однократной нагрузки 8-10 сек, допустимая 20-22 сек.;

- число повторений ограничено началом снижения скорости передвижения; интервалы отдыха полные, но не более 8-10 мин. т.к. снижается оптимальная возбудимость ЦНС; отдых активный;
- место учебно-тренировочных заданий – в начале основной части занятия; в рамках микроцикла скоростные нагрузки должны планироваться не менее трех раз; с целью предупреждения травматизма важно проводить тщательную разминку ОРУ, СУ, специальные упражнения для растяжки;
- важно применять повторно-прогрессирующий метод (30м+40м+50м).

Осторожно – скоростной барьер. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера («отодвинуть» раннюю спортивную специализацию, совершенствовать не только скоростные, но и скоростно-силовые качества, важна специфическая многоборная подготовка, важно использовать большое число модификаций методов строго-регламентированного упражнения, игрового метода).

4) Мониторинг скоростных способностей. В современной спортивной науке тесты для оценки СКС условно представляют в четырех группах:

- ✓ тесты для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции (часто в лабораторных условиях измеряется время реакции на звук или свет с помощью хронорефлексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001, при этом необходимо не менее 10 попыток – после чего определяется среднее время реагирования; в упрощенном виде для измерения простой реакции используется линейка – 40 см; можно измерить с помощью контактных датчиков; для оценки сложной реакции в лабораторных условиях используют видеоматериалы, а испытуемый реагирует установленным ответом, например нажатием кнопки);
- ✓ тесты для оценки скорости одиночного движения (с помощью биомеханической аппаратуры время определяется время броска, удара, передачи и т.п.);
- ✓ тесты для оценки максимальной быстроты движений в разных звеньях опорно-двигательного аппарата (с помощью теппинг тестов можно регистрировать число движений рук, ног за 5-20 сек.);
- ✓ тесты для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях (бег с максимальной скоростью на короткие дистанции – 10, 30 и т.д. до - 100 м в модификациях с низкого и высокого стартов, оценка производится вручную или автоматически с помощью аппаратуры: фотоэлектронные и лазерные устройства; с помощью аппаратуры также фиксируют динамику скорости, длину и частоту шагов, время выполнения отдельных фаз ДД).

Тема 4. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание темы: 1) Выносливость как педагогическое понятие, разновидности выносливости и формы проявления. Возрастные особенности. 2) Задачи, средства, методика воспитания аэробной выносливости. 3) Задачи, средства, методика воспитания анаэробной выносливости. 4) Мониторинг выносливости.

1). Выносливость как педагогическое понятие, разновидности выносливости и формы проявления. Возрастные особенности. Принято различать следующие виды выносливости: умственную (интеллектуальную), физическую (мышечная деятельность), сенсорную (связанную с работой органов чувств – слух, зрение), эмоциональную (высокая ответственность, страх, переживания по поводу принятия решений и т.д.). В отрасли ФКС, как правило, рассматривается физическая выносливость.

Под физической выносливостью принято понимать функциональные возможности человека выполнять работу длительное время без искажения качественных характеристик. Аэробная

выносливость (общей выносливостью или базовая) - функциональные возможности человека выполнять работу умеренной интенсивности, за счет вовлечения в неё большой мышечной массы. Этот вид выносливости легко переносится на различные виды мышечной деятельности (плавание, бег, передвижения на лыжах и др. т.к. в основе лежит один механизм энергообеспечения - аэробный механизм).

Специальные виды выносливости:

- ✓ силовая выносливость;
- ✓ скоростная выносливость;
- ✓ скоростно-силовая выносливость;
- ✓ координационная выносливость;
- ✓ статическая выносливость;
- ✓ другие виды специальной выносливости.

Критерием уровня развития всех видов выносливости является то продолжительное время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности, или других необходимых характеристик работы. Для развития выносливости необходим фон утомления.

Факторы, определяющие проявление выносливости:

- ✓ деятельность ЦНС (прежде всего уравновешенность процессов возбуждения и торможения);
- ✓ аэробная производительность (аэробные возможности человека, важнейший показатель - МПК у высококвалифицированных спортсменов до 5-6 л/мин.); показатели МПК у спортсменов могут на 70-80% превышать показатели обычных людей;
- ✓ анаэробная производительность (расщепление богатой энергией АТФ – аэробные реакции или другой путь анаэробный путь, расщепление креатин фосфата КТФ или расщепление гликогена); анаэробный алактатный источник – обеспечивает работоспособность в упражнениях максимальной интенсивности – 15-20 сек.; анаэробный гликолитический источник обеспечивает работоспособность от 20 сек. до 5-6 мин.; ПАНО – показатель анаэробного порога; анаэробная производительность определяется по величине МКД – максимального кислородного долга, чем выше показатель МКД, тем выше анаэробные возможности человека);
- ✓ уровень развития физических качеств человека (важно всестороннее, гармоничное, комплексное развитие физических качеств);
- ✓ техника выполнения двигательных действий (ДД освоенные на уровне двигательного навыка или двигательные умения высшего порядка, что приводит к экономизации энергообеспечения и т.д.);
- ✓ волевые качества (чрезвычайно важно – умение терпеть).

Компоненты (составляющие) учебно-тренировочных нагрузок, связанные с воспитанием выносливости:

- ✓ продолжительность упражнений (заданий);
- ✓ интенсивность упражнений;
- ✓ число повторений;
- ✓ продолжительность интервалов отдыха;
- ✓ характер (содержание) отдыха;

Благоприятные возрастные периоды, чувствительные (сенситивные) периоды: от дошкольного возраста 5-6 лет до 30 лет (аэробная выносливость). Высокие темпы прироста выносливости, включая специальные виды выносливости наблюдаются в период с 14 до 20 лет.

2) Задачи, средства, методика воспитания аэробной выносливости.

Основные задачи воспитания аэробной (общей, базовой) выносливости:

- ✓ содействовать повышению МПК;
- ✓ развивать способность поддерживать максимальную аэробную производительность;
- ✓ совершенствовать быстроту развертывания кардио и респираторной производительности (ускорять процессы вработывания);
- ✓ научить управлению дыханием;
- ✓ воспитывать умение «терпеть» (терпеть утомление).

Средства (главные требования к отбору средств) воспитания аэробной выносливости:

- упражнения преимущественно циклического характера (кроссы, передвижения на лыжах, гребля, плавание, ряд подвижных игр и др.):
- в работу необходимо вовлекать крупные мышечные группы, большую мышечную массу – 60-70%;
- работа выполняется продолжительное время, фон утомления необходим, осторожность нужна в диапазоне значительного утомления (наблюдать за внешними признаками утомления);
- зона интенсивности работы умеренная и умеренно-большая;
- желательны «вкрапления» работы в анаэробной зоне (стимуляция аэробного энергообеспечения);
- ациклические упражнения, организованные по принципу круговой тренировки (КТ) - необходим широкий круг упражнений, используемых в разных сочетаниях для адаптации к разнообразной продолжительной работе;
- дыхательные упражнения (управление дыханием) – изменение частоты, глубины, ритма, нормированная задержка дыхания; акцент делается на выдохе – удалить углекислый газ (об искусстве йогов);
- естественные (природные) факторы как средства воспитания выносливости (свежий воздух, тренировка после дождя, снегопада, рядом с зеркалом воды и т.п. - содействие повышению МПК); периодическое пребывание в условиях среднегорья, использование барокамер, саун, бань – адаптация к гипоксии.

Основные методы воспитания аэробной выносливости:

- равномерный метод;
- переменный метод;
- интервальный метод.

Другие также широко используемые методы:

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки (КТ).

При использовании равномерного и переменного методов.

Интенсивность нагрузки целесообразна на «критических» скоростях для максимальной мобилизации аэробных возможностей; кислородный долг не должен образовываться; малоинтенсивная работа используется только для начинающих юных спортсменов и для людей с низким уровнем физической подготовленности; и наоборот для других контингентов малоинтенсивная работа не эффективна т.к. не активизирует аэробный обмен; ЧСС для первой категории людей 120-130; для тренированных 140-170. Экспериментально показано, что при воспитании выносливости при ЧСС 140-170 достигается максимальный систолический объем крови (СОК) и оказывается благотворное влияние на ССС (укрепляется сердечная мышца и стенки кровеносных сосудов).

Продолжительность нагрузки. Индивидуальные особенности состояние здоровья человека и уровень физической подготовленности определяют продолжительность нагрузки. Однако, продолжительность нагрузки менее 4-5 минут не эффективна т.к. не успевают

разворачиваться дыхательные процессы и невозможно выйти на максимальный уровень потребления кислорода (кислородтранспортная система – сердце, сосуды, легкие - не выходит на эффективный уровень производительности). В массовой практике, в оздоровительной физической культуре обычная продолжительность нагрузки – 15-20 мин.; далее по мере возрастания уровня тренированности 30-40 мин.; это оптимальная продолжительность т.к. достигается «истинное устойчивое состояние» и достигается эффективная сбалансированное функционирование сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем организма, эффективно совершенствуется механизм энергообеспечения. При использовании интервального метода.

Интервальный метод, как правило, используется в спортивной подготовке. Анаэробная работа в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений разделяется короткими интервалами отдыха. Продукты анаэробного распада стимулируют дыхательные процессы (важны первые 90 сек. отдыха т.к. повышается потребление кислорода, СОК). Повторы обеспечивают рост МПК.

Интенсивность работы – высокая 75-80% от максимальной дистанционной скорости. ЧСС 170-180 к концу повторения. Продолжительность повторения – 1-2 мин. в условиях кислородного долга – это приводит к росту МПК в период отдыха.

Интервалы отдыха – продолжительность отдыха не должна приводить к снижению ЧСС ниже 120-130. Ориентировочно 3-4 мин. Характер отдыха – активный, т.е. используются низкоинтенсивные упражнения.

Число повторений – определяется персонально, т.е. определяется конкретными возможностями человека. Важно учитывать закономерность, что утомление всегда снижает уровень потребления кислорода, что и вынуждает прекратить работу. Можно начинать с 3-4 повторений и стремиться к числу 10 и более повторений (оценивая индивидуальную реакцию спортсмена на предложенную нагрузку). Механизм энергообеспечения – анаэробно-аэробный.

3) Задачи, средства, методика воспитания анаэробной выносливости.

Основные виды специальной выносливости (по признаку механизма энергообеспечения):

- ✓ анаэробно-аэробный механизм работы (л/атлетические дистанции 800, 1500 м; бег на коньках 5 и 10 км и др.);
- ✓ анаэробно-гликолитический режим (миттельштрековая выносливость – 400 м в л/атлетике и др. аналогичные дистанции в плавании и т.д.);
- ✓ анаэробно-алактатный режим (спринтерская выносливость 60, 100, 200 м).

Основные задачи:

1. совершенствование аэробного механизма энергообеспечения как базового механизма для развития анаэробного энергообеспечения;
2. развитие анаэробных возможностей организма за счет совершенствования лактатного и алактатного механизмов энергообеспечения;
3. комплексное совершенствование физиологических и психических механизмов, задействованных в напряженной деятельности организма.

Цепочка совершенствования: от совершенствования аэробной производительности как необходимого фундамента, базы - к совершенствованию анаэробной лактатной (гликолитической) производительности – к совершенствованию анаэробной (алактатной) производительности (АТФ и КрФ).

Включение механизмов энергообеспечения мощной работы:

- начинается включением алактатных механизмов (АТФ и КрФ), которые обеспечивают очень кратковременную скоростно-силовую работу до 15-20 сек;

- затем включаются анаэробные лактатные механизмы, связанные с использованием гликогена (в мышцах, печени) до 3-4 мин (максимум достигается примерно до 2 мин);
- после 4-5 мин работы включаются аэробные энергоисточники – окисление углеводов и жиров; одновременно по мере продолжения работы происходит частичное восстановление АТФ и КрФ за счет аэробных источников.

В структуре отдельного занятия: совершенствование креатинфосфатного механизма; далее совершенствование гликолитического механизма; далее воздействие на совершенствование аэробного механизма, дыхательные возможности.

В системе занятий. Логика совершенствования механизмов энергообеспечения работы обратная, т.е. осуществляется воздействие на аэробные механизмы, затем на гликолитические и далее на креатинфосфатный механизм.

Средства:

- ✓ для развития скоростной выносливости - упражнения с околопредельной интенсивностью 95% и 90-95% от максимума т.е. упражнения, выполняемые в зонах максимальной и субмаксимальной мощности;
- ✓ для развития силовой выносливости – упражнения циклические, ациклические, смешанные, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного утомления или до отказа; величина отягощения не превышает 75% от максимума; для лиц с низким уровнем подготовленности не превышает 30%;
- ✓ для развития координационной выносливости – многообразные сложно координационные упражнения, типичные для гимнастики, акробатики, спортивных игр и т.п. – удлиненные комбинации, сокращенные интервалы отдыха;

4) Мониторинг выносливости.

Типичные тесты для оценки уровня развития выносливости связаны с непрямими способами измерения выносливости. Например,

- для младших школьников – результат в беге на дистанциях 500 – 800 м, для школьников средних классов – 1000 - 1500 м, старшеклассников 2000-3000 м;
- 6 и 12 минутный бег.

неспецифические **тесты** (оценка потенциальных возможностей – энергетические и физиологические показатели – МПК, ЧСС, ПАНО):

- бег на тредбане;
- педалирование на велоэргометре;
- степ-тест.

относительные показатели выносливости:

✓ запас скорости – определяется как разность между временем преодоления выбранного короткого, эталонного отрезка (например 30 м в беге) при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке ($Z_c = T_n - T_k$; где t_n – время преодоления эталонного отрезка, t_k – лучшее время на этом отрезке);

✓ индекс выносливости – определяется как разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое мог бы показать испытуемый, если бы преодолевал её со скоростью, показываемой им на коротком (эталонном) отрезке ($I_v = t - t_k \times n$; где t – время преодоления длинной дистанции; t_k – время преодоления короткого (эталонного) отрезка; n – число таких отрезков, в сумме составляющих дистанцию;

✓ коэффициент выносливости - определяется как отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка ($K_v = t : t_k$; где t – время преодоления всей дистанции; t_k – лучшее

Тема 5. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание темы: 1) Гибкость как педагогическое понятие, разновидности гибкости и формы проявления. Возрастные особенности. 2) Задачи, средства, методы воспитания гибкости. 3) Основные условия и методические требования в воспитании гибкости. 4) Мониторинг гибкости.

1) Гибкость как педагогическое понятие, разновидности гибкости и формы проявления. Возрастные особенности. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев (пределы движений звеньев тела). Гибкость как понятие общее, суммарное. Более точно и корректно – подвижность в суставах, т.е. в конкретных звеньях опорно-двигательного аппарата. Проявление гибкости обусловлено строением суставов и других морфофункциональных свойств суставного и нервно-мышечного аппарата, рядом социальных факторов и факторов внешней среды:

- эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок;
- сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела в данном направлении;
- форма суставов, степень соответствия и размеры сочленяющихся суставных концов костей (максимальная амплитуда, допускаемая структурой сустава, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами; чем эластичней связки и податливее мышцы, тем это ограничение меньше);
- состояние ЦНС, психического состояния;
- тонус мышц (при эмоциональном подъеме тонус мышц выше и показатели гибкости тоже выше); степень активности растягиваемых мышц;
- способность мышц к расслаблению;
- утомление;
- уровень силовой подготовленности;
- качество разминки;
- эффект массаж;
- температура внешней среды и тела;
- пакет одежды и её особенности;
- возраст;
- пол;
- суточная периодика;
- ритм движений;
- исходное положение тела и его частей;
- другими морфофункциональными особенностями организма и социальными факторами.

Принято различать следующие основные виды гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям. Пассивная гибкость характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил, т.е. с помощью тренера, партнера, отягощения, технического устройства.

Основные виды гибкости и режим работы мышечных волокон:

- статический режим (активно-статический, пассивно-статический, дозированный пассивно-статический – удержание позы с внешней помощью, максимальный пассивно-статический – удержание позы при максимальной внешней помощи);

- динамический режим (активно-динамический, пассивно-динамический, дозированный пассивно-динамический – пружинистые движения с внешней помощью, максимальный пассивно-динамический – пружинистые движения с максимальной внешней помощью).
- статодинамический режим (активно-динамический, пассивно-динамический режим переходит в активно-статический, пассивно-статический).

Пассивная гибкость всегда выше активной гибкости. Разницу между показателями пассивной и активной называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.

- общая гибкость (характеризуется подвижностью во всех суставах и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой);
- специальная гибкость (значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, соответствует требованиям избранного вида спорта или профессионально-прикладной деятельности)

Основные показатели гибкости:

1. по уровню двигательной активности и величинам собственных мышечных усилий:

- активная статическая гибкость (поддержание позы);
- активная динамическая гибкость (пружинистые движения);

2. по величинам дозирования внешней помощи:

- дозированная пассивно-статическая гибкость (поддержание позы с внешней помощью);
- дозированная пассивно-динамическая гибкость (пружинистые движения с внешней помощью);
- максимально пассивно-статическая гибкость (поддержание позы при максимальной внешней помощи);
- максимально пассивно-динамическая гибкость (пружинистые движения при максимальной внешней помощи);

Благоприятные возрастные периоды, чувствительные (сенситивные) периоды: высокие темпы прироста гибкости, включая специальные виды гибкости наблюдаются в период с 11 до 14 лет, оптимальным возрастом совершенствования гибкости считается возраст с 8 до 14 лет. С возрастом гибкость увеличивается до 17-20 лет. С 20 до 25-30 показатели гибкости стабилизируются. Затем постепенно уменьшаются в связи с возрастным регрессом. После 60 лет гибкость заметно снижается. У представительниц женского пола гибкость развита лучше на 20% и даже до 25%. Гибкость у людей астенического типа меньше, чем у людей мышечного и пикнического типа телосложения.

2) Задачи, средства, методы воспитания гибкости. Основные задачи воспитания гибкости (основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах):

- ✓ содействовать повышению подвижности основных звеньев опорно-двигательного аппарата (гармоничному развитию гибкости);
- ✓ развивать гибкость для эффективного выполнения специальных двигательных действий (профессиональных, военно-прикладных, спортивных);
- ✓ развивать гибкость с целью противостоять возрастному регрессу (минимизировать возрастной регресс).

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальной либо близкой к ней амплитудой движений, возможной при свободной подвижности в суставах, особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных. В спортивной практике гибкость следует

развивать до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений, плюс необходим запас гибкости. Стремление к сверх гибкости недопустимо.

Средства воспитания гибкости (упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание):

- ✓ наклоны из различных положений;
- ✓ различные махи;
- ✓ пружинистые движения;
- ✓ упражнения с самозахватами или с внешней помощью;
- ✓ статические упражнения (позы).

Методы воспитания гибкости

- ✓ повторный метод (основной метод при развитии гибкости);
- ✓ игровой (растяжка в форме игры);
- ✓ соревновательный.

3) Основные условия и методические требования в воспитании гибкости. Обязательно помнить – технологии развития гибкости и травмы соседствуют (от небольших разрывов мышечной ткани до сложных переломов). Основные условия: тщательная разминка, пакет одежды, удерживающий тепло, сначала используются упражнения для развития активной гибкости, затем пассивной. Темп при активных упражнениях – в среднем одно повторение в 1 сек; при пассивных одно повторение – 2 сек. Удержание в позах 4-6 сек. В период интенсификации воздействий на развитие гибкости целесообразны пропорции: 40-45% активно-динамические, 20% - статические, 35-40% - пассивные. При занятиях с детьми необходима особая осторожность при использовании пассивных упражнений, доля которых всегда значительно меньше, чем у взрослых.

При развитии гибкости упражнения выполняются сериями, по несколько повторений в каждой. На первых занятиях число повторений невелико и ориентировочно составляет 8-10 раз. В дальнейшем число повторений значительно увеличивается.

Так, число повторений, при развитии подвижности позвоночного столба у школьников 15-17 лет, ориентировочно составляет 40-50 раз; у юных спортсменов 80-90. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночника – 100 раз. При развитии подвижности в плечевых суставах у школьников 15-17 лет, число повторений ориентировочно составляет 35-45 раз; у юных спортсменов 50-60. Наибольшая сумма повторений в одном занятии в тазобедренных суставах 70.

Экспериментально показано, что упражнения на растягивание целесообразно выполнять два раза в день. Ежедневного выполнения специальных упражнений в течение первых 3 месяцев подготовительного периода вполне достаточно, чтобы достичь требуемых амплитуд. В случаях, когда требуется исключительная амплитуда (высокий запрос к уровню развития гибкости – гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание), этот срок может быть увеличен до 5-6 месяцев.

В соревновательном периоде необходимо лишь поддерживать гибкость на достигнутом уровне, для чего достаточно уделять этому внимание 2-3 раза в неделю, с дозировкой уменьшенной примерно в 3 раза. Если прекратить поддерживать развитие гибкости, то она вернется к исходному уровню через 2-3 месяца.

Стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость, и улучшающая эластичность мышц. В зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, занимающегося удержание позы, занимает от 10-20 сек у начинающих, к 15 до 60 сек у более подготовленных. Схема: удержание 1-5 сек., расслабление мышц 3-5 сек, растягивание в статической позе от 15 до 60 сек.

Дискуссии о соотношении гибкость – сила. Оптимальное соотношение гибкости с силой. Мышечные боли – свидетельство чрезмерной дозировки. Такие боли чаще и в большей степени возникают после резко выполняемых упражнениях (махах).

Гибкость в профилактике остеохондроза. Самодиагностика состояния позвоночника по А.Г.Гречихо. Роль упражнений в профилактике и лечении остеохондроза. В основу классификации положены признаки «тормозящего» влияния физических упражнений на патогенез и стимулирующие влияние на оздоровление:

- ✓ упражнения на декомпрессию различных отделов позвоночника (разнообразные висы, упражнения в парах, упражнения с использованием плеча силы и т.д.;
- ✓ упражнения на мобилизацию различных сегментов шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
- ✓ упражнения на укрепления связок и суставов позвоночника, стабилизацию отдельных позвоночно-двигательных сегментов (изометрические упражнения, стретчинг, йога, силовые упражнения с отягощением и без него);
- ✓ упражнения на восстановление и сохранение оптимального взаимодействия всех позвоночно двигательных сегментов как целостной кинематической цепи (плавание, аквааэробика, аквастика);
- ✓ упражнения на развитие силы различных групп мышц, особенно спины, живота и бедер;
- ✓ упражнения на развитие оптимальной гибкости позвоночника (целостное воздействие);
- ✓ поворотные упражнения для каждого отдела позвоночника;
- ✓ упражнения на сохранение правильной осанки и координационные упражнения;
- ✓ упражнения, тренирующие подвижность крупных суставов;
- ✓ упражнения, тренирующие подвижность стопы и укрепляющие свод стопы.

4) Мониторинг гибкости. Методы измерения гибкости. В научных исследованиях используют оптические, механические, механо-электрические и рентгеновские методы измерения амплитуды движения в суставах. В спортивной практике используются простые механические методы, педагогические тесты. Методы оценки гибкости:

- ✓ в градусах, с использованием гониометров, электрогониометров (недостаток гониометров в том, что их ось вращения необходимо установить соответственно оси вращения сустава, в котором производится измерение);
- ✓ линейные меры – шкала планочного устройства, например, при наклоне вперед на тумбочки (гибкость оценивается расстоянием от кончиков пальцев руки до опоры); измерение степени максимального прогиба из заданного исходного положения;
- ✓ рентгеновский метод позволяет изучать соотношение суставных поверхностей костей только в зафиксированном виде).

Педагогические тесты:

- ✓ подвижность в плечевом суставе (выкрут прямых рук назад);
- ✓ подвижность позвоночного столба (определяется по степени наклона туловища вперед);
- ✓ подвижность в коленных суставах (приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой – степень полного или неполного приседания);
- ✓ другие тесты.

Тема 6. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Содержание темы: 1) Координационные способности как педагогическое понятие, разновидности координационных способностей и формы проявления. Возрастные

особенности. 2) Задачи, средства, методы развития координационных способностей. 3) Основные условия и методические подходы (направления) в развитии координационных способностей. 4) Мониторинг координационных способностей.

1) Координационные способности как педагогическое понятие, разновидности координационных способностей и формы проявления. Из истории учения о развитии координационных способностей (ловкости). Ловкость – одно из самых сложных физических качеств. Н.А. Бернштейн о ловкости. Монография Н.А. Бернштейна «О ловкости и её развитии». Сказка об обезьяне и её способностях. Координационные способности (КС) – более корректное понятие. КС более двигательно-физическое качество, чем просто физическое качество. Мерило – быстродействие, точность, находчивость, эффективность. КС – по сути – двигательно-координационные способности.

КС – представляют собой совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях.

КС – понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Различают:

- ✓ КС – как способность точно воспроизводить кинематические и динамические параметры движений («чувство времени», «чувство пространства», «чувство прилагаемого усилия», «мышечное чувство» - воды, снега, мяча и т.п.);
- ✓ КС - как способность статическое (поза) и динамическое равновесие (удержание устойчивого положения тела – равновесие, балансировка и т.п.);
- ✓ КС – способность управлять мышечным напряжением/расслаблением (тоническая, координационная напряженность и т.п.).

Проявление КС зависит от:

- ✓ пластичности ЦНС человека (подвижность процессов возбуждения и торможения); в связи с этим ловкость в значительной степени определяется генетическими факторами;
- ✓ способности человека к точному анализу движений;
- ✓ уровня и гармоничности развития физических качеств, прежде всего скоростных способностей, динамической силы, гибкости;
- ✓ двигательного опыта (запас двигательных умений и навыков);
- ✓ антиципации, т.е. способности человека к предугадыванию последствий, как своих двигательных действий, так и партнера или соперника;
- ✓ психологических установок человека, направленных на достижение двигательной задачи – находчивости, инициативности, экспромту и т.п.)

Благоприятные возрастные периоды, чувствительные (сенситивные) периоды:

- ✓ 4 и 5 годы жизни по темпу прироста КС являются наиболее важными;
- ✓ от 11 до 13-14 лет увеличиваются точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений; подростки 13-14 лет способны успешно усваивать сложные двигательные координации т.к. завершается формирование функциональной сенсорной системы, взаимодействие анализаторных систем;
- ✓ в 14-15 лет наблюдается снижение пространственного анализа и координации движений;
- ✓ в 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня;

✓ в онтогенезе развитие способности к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет; замечено, что с возрастом уровень развития КС у мальчиков выше, чем у девочек.

2) Задачи, средства, методы развития координационных способностей.

Основные задачи развития КС:

✓ разностороннее развитие КС (дошкольный возраст, базовое (ОФП) физическое воспитание учащихся СОШ и других учреждений основного и дополнительного образования);

✓ специализированное развитие КС с учетом требований избранного вида/дисциплины спорта (доводится развитие КС до максимально возможной степени совершенства);

✓ специализированное развитие КС с учетом задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства развития КС (ключевое слово для отбора средств – новое):

✓ новые, разнообразные, непривычные и сложные двигательные действия (ДД) и их сочетания/комбинации;

✓ новые комбинации (ранее не выполнявшиеся);

✓ новые исходные положения;

✓ непривычный, например, обратный порядок выполнения упражнений в комбинации;

✓ зеркальное, неудобное выполнение ДД;

✓ выполнение известных ДД в непривычных условиях;

✓ выполнение ДД с исключением зрительного контроля.

Методы развития КС

✓ стандартно-повторный метод (основной метод при разучивании новых ДД);

✓ метод вариативного упражнения;

✓ игровой;

✓ соревновательный.

3) Основные условия и методические подходы (направления) в развитии координационных способностей.

Основные методические подходы (направления):

✓ обучение новым разнообразным ДД с постепенным увеличением их координационной сложности;

✓ формирование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;

✓ совершенствование пространственной, временной и динамической точности ДД на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;

✓ преодоление повышенной мышечной напряженности.

4) Мониторинг координационных способностей. Учитывая многообразие КС выделяют главные показатели КС: время, затраченное на освоение новых ДД; время, необходимое для перестройки двигательной деятельности в изменившихся условиях; координационная сложность выполняемых ДД (тесты с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем); точность выполнения ДД (динамические, временные, пространственные характеристики); сохранение статического и динамического равновесия; стабильность выполнения сложного двигательного задания.

Педагогические тесты:

✓ челночный бег 3x10 м;

✓ челночный бег 4x9 м (с последующей переноской двух кубиков за линию старта);

✓ бег змейкой;

✓ метание мяча в цель (с различного расстояния и из различных исходных положений).

Тема 7. Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.

Содержание темы: 1) Цель, задачи, особенности состава средств и методов комплексного развития физических качеств. 2) Организационно-методические особенности построения занятий при комплексном развитии физических качеств. 3) Мониторинг комплексного развития физических качеств.

1) Цель, задачи, особенности состава средств и методов комплексного развития физических качеств. Цель – содействовать всестороннему и гармоничному развитию физических качеств обучающихся, физического развития, повышению уровня физической подготовленности, укреплению физического здоровья. Задачи: выявить и оценить исходный уровень физической подготовленности занимающихся; определить групповые и индивидуальные траектории коррекции в развитии физических качеств.

Физические качества человека тесно связаны между собой. Развитие одних качеств может способствовать развитию других, не оказывая заметного влияния или, наоборот, тормозить их рост. Явление переноса физических качеств. Характер взаимодействия физических качеств зависит от подготовленности обучающихся. При относительно невысоком уровне развития качеств, т. е. на начальном этапе занятий физическими упражнениями, совершенствование какого-либо одного качества, например, силы, сопровождается одновременным ростом других, например, быстроты и выносливости. Однако по мере повышения уровня физической подготовленности, спортивной квалификации подобное параллельное развитие нескольких физических качеств становится невозможным. При высоком уровне подготовленности отдельные качества могут иметь обратно пропорциональную зависимость.

Акцентируется, работая над силой, нельзя добиться очень хорошей выносливости, а совершенствуя выносливость — значительно улучшить быстроту. Именно поэтому штангисты не обладают выносливостью марафонцев, а последние — быстротой спринтеров. Однако между конкретными видами и формами проявления физических качеств существует положительная связь. Например, повышение максимальной силы ног спринтера, т. е. собственно-силовых способностей, опосредованно приводит к росту скоростно-силовых способностей, а они, в свою очередь, прямо влияют на уровень дистанционной скорости.

Разнообразие средств и комплексов физических упражнений для комплексного развития физических качеств. Обеспечить должное развитие физических качеств. Широкий арсенал методов физического воспитания. Ведущие методы, строго регламентированного упражнения, игровой (подвижные, спортивные игры). Для подготовленных – кроссфит: тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики, и других.

2) Организационно-методические особенности построения занятий при комплексном развитии физических качеств. Место и последовательных заданий, комплексов физических упражнений, программ. Физическое воспитание дошкольников. В основу разработанных экспериментальных методик развития двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости - положены комплексный подход и принцип избирательного воздействия на ту или иную форму проявления качества. В каждом учебном занятии планируются упражнения, направленные на развитие всех двигательных качеств, которые для удобства планирования и построения занятий (кроме выносливости) объединены по направленности воздействия в три группы. В каждое из трех занятий в неделю поочередно включаются группы упражнений, направленные на развитие определенных двигательных качеств.

В СОШ и в других учреждениях основного образования целесообразно планировать специальные серии уроков, цель которых комплексное развитие физических качеств (по видам материала: спортивные игры, гимнастика, легкая атлетика и др.).

В процессе физического воспитания всех контингентов занимающихся - особое значение и внимание уделяется последовательности заданий, где задания для развития аэробной выносливости занимают последнюю позицию. Имеет особое значение регулярный контроль, оценка динамики групповой и индивидуальной успешности.

3) Мониторинг комплексного развития физических качеств.

Различают: кондиционные тесты (для оценки силы: максимальной, скоростной, силовой выносливости; для оценки выносливости; для оценки скоростных способностей; для оценки гибкости: активной и пассивной) и координационные тесты (для оценки специфических координационных способностей: способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, переключению двигательных действий, согласованию (связи), вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц).

Требования к тесту (критерии): надежность, стабильность, эквивалентность, объективность, информативность (валидность). Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Тема 8. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.

Содержание темы: 1) Соотношение содержания и формы в занятиях физическими упражнениями. Форма занятия как педагогическая категория. 2) Классификация форм занятий в физическом воспитании. 3) Урочная форма занятий в физическом воспитании. Классификация урочных форм занятий. 4) Неурочные формы занятий. Инновационные формы занятий в физическом воспитании.

1) Соотношение содержания и формы в занятиях физическими упражнениями. Форма занятия как педагогическая категория. Специфика решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и других задач в зависимости от содержательных особенностей и формы занятий в физическом воспитании. Учет состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, предпочтений в сфере двигательной активности, особенностей мотивации занимающихся. Единство содержания и формы занятий. Ведущая роль принадлежит содержанию.

Содержание занятий – совокупность типичных для физического воспитания видов деятельности занимающихся, направленных на решение триединства оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Форма занятий (форма организации занятий) – способ организации деятельности занимающихся, педагога и управления процессом занятий. Корректнее говорить – форма организации занятий.

2) Классификация форм занятий в физическом воспитании.

Огромное многообразие форм организации занятий. Типичные формы: 1) урочная форма (и её многообразие); 2) неурочные формы (и их многообразие форм).

Урочные формы, т.е. занятия, проводимые педагогом профессионалом. Уроки по предмету «Физическая культура» в учреждениях:

- основного образования (СОШ, лицеи, гимназии);
- среднего профессионального образования - СПО (колледжи, техникумы);
- высшего профессионального образования – ВПО (университеты, академии, институты).

Учебно-тренировочные уроки/спортивно-тренировочные занятия в специализированных учреждениях дополнительного образования:

- ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ;
- ДТЮ, клубы физической подготовки;
- оздоровительные центры.

Неурочные формы организации занятий:

- «малые» формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минуты, подвижные перемены и т.п.);
- «крупные» формы (самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия оздоровительным бегом, аэробикой, шейпингом, бодибилдингом, рекреативные формы в рамках активного отдыха и т.п.);
- соревновательные формы (официальные соревнования, квалификационные/отборочные соревнования, контрольные/прикидки).

Инновационные формы (новые формы организации занятий):

- культурно-спортивное движение SpArt;
- президентские соревнования;
- спорт для всех - Sport for all;
- движение "Скаутинг";
- программа "ДРОЗДы";
- движение "Фэйр Плей";
- олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»;
- олимпийское образование детей, подростков, студенческой молодежи.

3) Урочная форма занятий в физическом воспитании. Классификация урочных форм занятий. Характерные признаки урочной формы: педагог-специалист, имеющий профильное, специальное образование, утвержденная учебная программа по предмету (как правило, государственная программа, соответствие ФГОС), наличие пакета документов учебно-методической работы, постоянный контингент занимающихся, распределение контингента занимающихся на медицинские группы, на основании углубленного медицинского осмотра, постоянное место и время урока в расписании занятий конкретного учреждения, медико-педагогический контроль за уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья занимающихся, мониторинг физической подготовленности, педагогический контроль по предмету (текущая, итоговая успеваемость) и др.

Общепринятая структура занятий: деление урока на три составные части - подготовительную, основную, заключительную.

Урок физических упражнений – это занятие физическими упражнениями, построенное педагогом в соответствии с основными требованиями педагогических технологий предметной отрасли «Физическая культура и спорт».

Главные требования:

- учет конкретных, индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, пол, уровень физической подготовленности, особенности состояния здоровья, медицинская группа);

- неукоснительное соблюдение комплексного решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, т.е. триединства задач физического воспитания;
- соблюдение как общих научно-методических и социально-педагогических принципов физического воспитания, так и частных методик при решении конкретных учебных задач;
- обязательный учет, анализ, обобщение результатов учебной деятельности занимающихся и руководящей роли педагога.

Деление урочных форм по признакам:

- по признаку основной направленности (уроки ОФП, уроки ППФП, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия);
- по признаку решаемых задач (вводные уроки, уроки освоения нового учебного материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные уроки, смешанные (комплексные) уроки, интегративные уроки и др.);
- по признаку вида спорта (спортивно-тренировочные уроки, особенно в старших классах – уроки плавания, гимнастики, баскетбола и т.п.).

4) Неурочные формы занятий. Инновационные формы занятий в физическом воспитании.

Малые формы – решение конкретных, как правило, частных задач, т.е. эти формы используются для оперативного управления физическим состоянием человека (не решают задач развивающего, тренирующего характера в силу их кратковременности). Например, утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – конкретные задачи.

Крупные формы – решение задач, связанных с получением кумулятивного эффекта/результата. Например, спортивно-тренировочного эффекта, выраженного в спортивно-техническом достижении; оздоровительного и реабилитационного эффекта, выраженного в улучшении состояния здоровья, улучшении конкретных функций организма, повышении физической и интеллектуальной работоспособности; физкультурно-оздоровительного эффекта, выраженного в улучшении осанки, уменьшении жирового компонента, улучшении мышечной топографии, улучшении самочувствия.

Соревновательные формы связаны со сложившейся системой национальных и международных соревнований (детско-юношеские соревнования, соревнования юниоров, соревнования взрослых, квалифицированных спортсменов). Основа – календарь спортивных соревнований.

Соревнования квалификационные/отборочные, контрольные/прикидки. Помимо этого – соревнования мемориалы, кубки, региональные, ведомственные и др. Соревнования товарищеские (специально организованные). Соревнование – как системообразующий фактор всей системы спортивной подготовки. Проблема соревновательной подготовки – от юного спортсмена до членов олимпийской сборной команды. Кратность, частота использования соревновательного метода, целостное соревновательное упражнение, частично-соревновательное упражнение. Система поощрений и наград.

Инновационные формы.

Культурно-спортивное движение SpArt – детище современной России и международное достояние. Профессор РГУФКСиТ - В.И. Столяров разработчик проекта SpArt (1992 г.). Программное содержание SpArt. Атрибутика и символика SpArt. Первые шаги проекта. Анапа (Горгипия) – 1992 г. Центры SpArt в России – Москва, СПб, Набережные Челны, Ставрополь, Омск. Некоторые итоги и перспективы развития проекта.

Президентские соревнования. Положение о президентских соревнованиях. Программа соревнований. Этапы соревнований и определение победителей.

Спорт для всех - Sport for all. Широкое движение в странах Западной Европы. Особенности распространения в России. Участники движения. Мониторинг.

Движение "Скаутинг". Р. Баден-Пауль – основатель скаутского движения. Истоки скаутского движения в дореволюционной России (указ Николая II 1908 г. о переводе книги Р. Бадена-Пауля «Бой – скауты» и о развитии скаутизма в России). Скаутское движение в современной России. Всемирное бюро скаутов. Цели и задачи скаутских организаций. Морские отряды скаутов. Успехи и неудачи скаутского движения в современной России.

Программа "ДРОЗДы" (Дети России образованы и здоровы). Цели и задачи движения. Программа движения. Основные мероприятия. Олимпийская чемпионка по фигурному катанию на коньках И.К. Роднина о движении ДРОЗДы.

Движение "Фэйр Плей" (честная, справедливая игра). Цели и задачи движения. Деятельность международного, европейского комитетов "Фэйр Плей". Российский комитет "Фэйр Плей". Олимпийский комитет России (ОКР) и "Фэйр Плей". Россияне, удостоившиеся награды "Фэйр Плей".

Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». Содержание олимпиады, участники, этапы, определение победителей и призеров олимпиады. Теоретическая составляющая олимпиады. Подготовка к тестированию. Учебная литература для школьников по предмету «Физическая культура». Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» во Владимирском регионе.

Олимпийское образование детей, подростков, учащейся молодежи. Олимпийская хартия о важности олимпийского образования. Формы олимпийского образования (конкурсы, викторины, тематические классные часы, встречи со спортсменами- олимпийцами и т.п.). Олимпийское образование в учебно-воспитательном пространстве учреждений основного и дополнительного образования. Олимпийское образование в СОШ, СДЮШОР, ДДТЮ и других учреждениях (содержательные особенности, формы работы, место проведения, ответственные, анализ проведенных мероприятий). Литература, интернет-порталы по олимпийской проблематике. Примерные сценарии проведения мероприятий по олимпийскому образованию.

Тема 9. ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.

Содержание темы: 1) ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. 2) Методическая последовательность планирования. 3) Функциональное назначение документов планирования.

1) ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.

ФГОС и предметная область «Физическая культура». Планирование физического воспитания — предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное. Перспективное планирование — планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения). Текущее планирование охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть). Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Требования к планированию. Во-первых, целевая направленность педагогического процесса. Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению

поставленной цели. Из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели. ПРИ этом намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию различных контингентов населения). С установлением цели задается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

Во-вторых, всесторонность планирования задач педагогического процесса. Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

В-третьих, учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

В-четвертых, конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план¹.

Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

2) Методическая последовательность планирования. При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Рекомендуются, когда это возможно, содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними. Планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующего. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и педагогического процесса с данным контингентом обучающихся.

3) Функциональное назначение документов планирования. По функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков

разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСЦ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие педагогического процесса: в общеобразовательной школе – физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний, умений и которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативных (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; 3) физическая культура во внеурочное время; 4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой таблицы спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годового цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, в вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются

педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.). Программный материал распределяется по учебным неделям порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и физической нагрузке. В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график — организационный документ. Он дает лишь общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

В содержание рабочего плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные); 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок); 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

- 1) придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- 2) при разучивании двигательного действия не целесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;
- 3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания одним уроком отрицательно взаимодействующих двигательных действий;
- 4) на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательными действиями, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правила обеспечения безопасности при его выполнении;
- 5) для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;
- 6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывает содержание каждого конкретного урока. Расписание занятий должно быть по возможности постоянным стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

(6 семестр – 18 час.)

Тема 1. Физическое воспитание студенческой молодежи.

Содержание темы: 1) Физическая культура как учебная дисциплина в учреждениях высшего образования. 2) Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов. 3) Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 4) Оценка уровня физической подготовленности студентов. Виды испытаний ВФСК ГТО для студентов – VI ступень (18-29 лет).

1) Физическая культура как учебная дисциплина в учреждениях высшего образования. Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности и способности эффективного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения цели необходимо решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание занятий по физической культуре (разделы рабочей программы):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Приоритетные направления содержания учебных занятий:

- усиление образовательного и методического аспектов учебного процесса;
- учёт специфики квалификационной характеристики будущей профессиональной деятельности студентов;
- демократичность выбора студентами средств и организационно-методических форм реализации учебной программы;
- развитие принципа «обратной связи» между преподавателем и студентом.

Учебный материал преподается студентам на теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Распределение в учебные отделения: основное, специальное, спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учётом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития и спортивной подготовленности, интересов студентов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, с учетом уровня их функционального состояния, пола. В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе. Студенты этого отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий, но с обязательным выполнением в установленные сроки зачетных требований.

2) Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов. Учебные занятия – основная форма физического воспитания, проводимые в виде:

- теоретических, практических, контрольных занятий;
- элективных практических занятий (по выбору студентов);
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются и проводятся в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий.
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

3) Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Цели и задачи ППФП. Основное предназначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических и психических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования профессиональная деятельность человека.

Факторы и направленность ППФП с учетом направления и профиля подготовки, на основе действующего ФГОС ВО (ФГОС 3 ВО + +). Формы ППФП. Средства и методы ППФП. Оценка профессиональной физической и психофизической подготовленности специалиста.

4) Оценка уровня физической подготовленности студентов. Батареи тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов (тесты для оценки силы, для оценки скоростных способностей, для оценки аэробной и специальной выносливости, для оценки подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, для оценки уровня развития координационных способностей). Разновидности мониторинга физической подготовленности. Стандартизация, требования. Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для студентов – VI ступень (18-29 лет).

Тема 2. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Содержание темы: 1). Социальное значение, цель, задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности. 2) Формы физического воспитания в основной

период трудовой деятельности. 3) Контроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью трудящихся.

1). Социальное значение, цель, задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности. Завершение общего и/или профессионального образования. Период основной трудовой деятельности. Физическое воспитание - фактор, оказывающий восстановительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве. Взаимосвязь физического воспитания и трудовой деятельности.

Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при большой продолжительности и напряженности также и фазу падения работоспособности. Средства физического воспитания убыстряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

Некоторые современные виды труда характеризуются гиподинамией или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется, прежде всего, ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой работоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья. Главной целью внедрения физической культуры (организованного процесса физического воспитания) в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся. Решение задач: в процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности замедлению этапов ее снижения); в после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от: содержания и характера труда (умственный или физически, напряженность и длительность рабочих усилий и т.д.); особенностей производственных условий (технологических, технических и др.); особенностей реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.). Коррекция содержания и организационно-методических особенностей процесса

физического воспитания определяется возрастом, гендерными особенностями, уровнем физического развития, физической подготовленности и физического здоровья трудящихся.

2) Формы физического воспитания в основной период трудовой деятельности.

Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрейшего вработывания организма. Задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5—7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6—8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Темп выполнения упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше. Физические упражнения помогают восстановить координационные механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультпауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5—3 ч после начала работы, а последующую — через 1,5—2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5—7 упражнений.

Требования к составлению комплексов.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультпауз, зависят от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.) кроме производственной гимнастики дополнительно предусматриваются занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда, т.е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т.д.) и в послерабочее время до выхода с территории предприятия (физические упражнения рекреационного и корригирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т.п.).

Для физической культуры в быту трудящихся характерны следующие функции: оптимизация физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т.д.); коммуникативная, удовлетворяющая потребность людей в приятном общении в процессе совместных занятий физическими упражнениями; организация здорового досуга,

в частности активизация восстановления жизненных сил человека после производственной деятельности: социально-профилактическая, тесно взаимосвязанная с организацией здорового досуга (предупреждение появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпровождение и т.д.); психорегулирующая, направленная на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений, (дыхательной гимнастики, психомышечной тренировки и др.); эстетическая, связанная с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (с формированием красивого телосложения, культуры движений, познанием эстетических закономерностей в процессе осуществления данной деятельности и т.п.); педагогическая, проявляющаяся в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т.д.

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся: базово-продолжающая физическая культура; гигиеническая и рекреативная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; базовый спорт.

3) Контроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью трудящихся. Оценка реакции пульса на физическую нагрузку - методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Одним из простых и достаточно информативных тестов, с помощью которого можно определить уровень физической подготовленности людей разного возраста, является 12-минутный тест, предложенный К. Купером. Определение расстояния (в м, км), которое занимающийся может проплыть или пробежать за 12 мин. Расчет индекса массы тела (ИМТ) – индекс А. Кетле. Силовой индекс для кисти с использованием ручного динамометра. Показатель МПК (максимальное потребление кислорода). Самоконтроль - ведение специального дневника здоровья и регулярный анализ данных.

Тема 3. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации.

Содержание темы: 1) Старение, цель и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. 2) Содержательные особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. 3) Формы и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

1) Старение, цель и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в этом возрасте становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы: содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности; не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые; 3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения. Частные оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

2) Содержательные особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Существует неоспоримая связь между темпом старения, продолжительностью жизни и интенсивностью обменных процессов. Доказана основополагающая роль занятий физическими упражнениями и связанной с ними интенсификации энергетического метаболизма в средней продолжительности жизни организма. Уровень жизнедеятельности организма в ходе возрастного развития, продолжительность жизни зависят от двух противоположных явлений: с одной стороны - угасание, нарушений обмена и функций, с другой - включения адаптационных механизмов, закрепленных в эволюции (адаптационная регуляторная теория старения).

Физические упражнения в этом возрасте — признанное и эффективное средство профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, ожирение, нарушение обменных процессов. Очень важно и то, что в процессе систематических занятий физкультурой улучшаются самочувствие, сон, аппетит, настроение, появляется ощущение бодрости, жизнерадостности, повышается работоспособность и творческая активность.

Основной формой повышения двигательной активности для пожилого возраста являются упражнения оздоровительного характера. Одним из первых условий их применения является строго индивидуальное дозирование нагрузок, соответствующее возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным функциональным и морфологическим нарушениям в организме и нанести ощутимый вред здоровью.

Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются циклические упражнения: обычная ходьба, скандинавская ходьба, бег, плавание, передвижение на лыжах. Одним из основных достоинств подобных упражнений является их регулярность, систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без «дополнительных» мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

3) Формы и организационно-методические особенности, контроль физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Основные формы: утренняя гимнастика (зарядка), самостоятельные занятия в течение дня, совместные (групповые) занятия с друзьями, родственниками или соседями, организованные занятия в фитнес центрах под руководством тренера, семейные формы занятий и др.

Программы занятий - К. Купера; С. Розеньвейга, Р. Гиббса, А. Волленберга, А. Астранда и К. Родала, ментальный фитнес, программы поддержания подвижности различных звеньев опорно-двигательного аппарата (А. Гречиго и др.).

Контроль – САН (самочувствие, аппетит, настроение); контроль АД и ЧСС (180 минус возраст), ИМТ (индекс массы тела); ведение специального дневника. Текущий самоконтроль и периодический медицинский контроль повышают эффективность и обеспечивают безопасность занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика.

Содержание темы: 1) Социальное значение, задачи ППФП. 2) Построение процесса ППФП. 3) Формы ППФП. 4) Мониторинг (контроль) ППФП.

1) Социальное значение, задачи ППФП. Основное назначение ППФП — направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Соответственно ППФП - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Задачи ППФП определяются спецификой профессиональной деятельности: вырабатывать необходимые практические знания; овладевать прикладными умениями и навыками; развивать практические психофизические качества; развивать прикладные специальные качества.

2). Построение процесса ППФП. Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности - к профессиональному труду. Наиболее полную классификацию профессий, представляющую интерес для профессионально-прикладной физической подготовки, предложил Ф.Т. Ткачев (включает 15 групп профессий). Геодезисту, геологу необходимо умение ориентироваться на местности. Он должен уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в походных условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах, тайге — жизненно необходимые навыки. Занятия туризмом для таких специальностей будут подготовкой к профессиональной деятельности.

Средства ППФП: прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; практические виды спорта; естественные природные условия и гигиенические факторы; вспомогательные средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер их труда; режим труда и отдыха; специфичность постепенного развития работоспособности в процессе труда и особенности их профессионального утомления и заболеваемости. Критерии условий труда: микроклиматические (это место где работает человек); поза, в которой человек вынужден находиться большой промежуток времени на работе; зона рабочего места (место которое выделено одному работнику для работы); воздействие вредных веществ; характер труда – физическая и эмоциональная нагрузка во время работы; соблюдение режимов труда и отдыха.

3). Формы ППФП. Формы общей физической подготовки, ППФП, соревнования основанные на разработанных конкретных профиограммах и спортограммах (например, профиограмма — слесарь по ремонту автомобилей/автомеханик).

Профессии конвейерно-поточного производства – сборщик автомобилей. Требования: развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. Формы и средства ППФП: бег на короткие дистанции 20, 30 м.; прыжки по разметке на правой и левой ногах; опорные прыжки; ведение баскетбольного мяча, меняя направление и скорость движения; передача мяча от груди, с отскоком от пола; броски мяча в корзину на точность. Рекомендуемые виды спорта: баскетбол; волейбол; лёгкая атлетика. Традиционные формы ППФП: академические учебные занятия; занятия в период учебной практики; секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта вне вуза спортивно-прикладные соревнования; самостоятельные тренировочные занятия.

4) Мониторинг (контроль) ППФП. Проверка и оценка специальной физической подготовленности – обязательное условие осуществления ППФП. Проверка показателей физического развития, физической подготовленности (ОФП и СФП). Показатели физического развития: рост (длина тела), вес (масса) тела, пропорции развития отдельных частей тела, ЖЕЛ (жизненная емкость легких), мышечная сила, мышечный тонус. Показатели физической подготовленности: динамика успешности выполнения нормативов ВФСК ГТО, выполнения нормативов СФП, результаты соревновательной деятельности в спортивно-прикладных соревнованиях, значимых для профессиональной деятельности.

Тема 5. Общая характеристика спорта.

Содержание темы: 1) Основные понятия, используемые в сфере спорта. 2) Социальные функции спорта. 3) Основные направления в развитии спорта.

1) Основные понятия, используемые в сфере спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). Понятия: вид программы; антидопинговое обеспечение; базовые виды спорта; вид спорта; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"; военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта; добровольцы (волонтеры); детско-юношеский спорт; животные, участвующие в спортивных соревнованиях; зрители; контролер-распорядитель; массовый спорт; место проведения официального спортивного соревнования; национальные виды спорта; общероссийская спортивная федерация; олимпийская делегация Российской Федерации; олимпийская команда России; организатор спортивного соревнования; организатор физкультурного мероприятия; официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия; паралимпийская делегация Российской Федерации; паралимпийская команда России; программа спортивной подготовки; профессиональная спортивная лига; юридическое лицо, которое создается в предусмотренных законодательством Российской Федерации; профессиональные спортивные соревнования; профессиональный спортивный клуб; профессиональный спорт; символика физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия; спорт; спорт высших достижений; спортивная дисквалификация спортсмена; спортивная дисциплина; спортивная подготовка; спортивный резерв; спортивная федерация; спортивное сооружение; спортивное соревнование; спортивные мероприятия; спортивная санкция; спортивные сборные команды Российской Федерации; спортивная делегация Российской Федерации; спортивный агент; спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации; спортивный судья; спортсмен; спортсмен высокого класса; студенческий спорт; студенческая спортивная лига; тренер - физическое лицо; федеральные стандарты спортивной подготовки; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; физическая реабилитация; физкультурные мероприятия; физкультурно-спортивная организация; школьный спорт; целевая комплексная программа подготовки спортсменов к Олимпийским играм, Паралимпийским играм, Сурдлимпийским играм (далее - целевая комплексная программа);

2) Социальные функции спорта. Термин «функция» отождествляется с понятием «действие». Воздействие спорта на человека с целью удовлетворения его физических и духовных потребностей через демонстрацию спортивных достижений. Функции спорта в широком контексте. Спорт полифункционален. Трактовки ведущих исследователей (Н.И. Пономарев, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин). Специалисты выделяют специфические и неспецифические социальные функции спорта. К специфическим функциям относят те, которые реализуются в основной сущности самого спорта - его соревновательной деятельности, соревновательно-эталонная, соревновательно-эвристическая и спортивно-престижная. Неспецифические функции спорта: оздоровительно-рекреационная; воспитательная; экономическая функция; зрелищно-эстетическая; социализирующая; коммуникативная.

3) Основные направления в развитии спорта. Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям: 1) общедоступный спорт (массовый); 2) спорт высших достижений. Общедоступный спорт включает: школьно-студенческий спорт; профессионально-прикладной спорт; физкультурно-кондиционный спорт; оздоровительно-рекреативный спорт. Спорт массовый (общедоступный) – средство повышения физического состояния (кондиции), поддержания необходимого уровня работоспособности, достижения спортивных результатов массового уровня. Спорт массовый включает: школьно-

студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (ОУ, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты, академии, университеты и др.). Школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня; профессионально-прикладной спорт - средство подготовки к определенной профессии в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и т. д.; физкультурно-кондиционный спорт - средство поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие массовых официальных соревнованиях (например, «Кросс наций», «Лыжня России» и др.); оздоровительно-рекреативный спорт - средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности (например, рыбалка, охота, туризм и др.). Профессиональный спорт - предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Тема 6. Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Содержание темы: 1). Цель, задачи, этапы и разделы спортивной подготовки. 2) Средства, методы, принципы спортивной подготовки. 3) Тренировочные и соревновательные нагрузки.

1). Цель, задачи, этапы и разделы спортивной подготовки. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Задачи СП конкретизируются в тесной связи с разделами СП. Задачи ОФП: достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц; приобрести общую выносливость; повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; повысить подвижность суставов и эластичность мышц; улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления. Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. ФЗ о пяти этапах спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап; этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. В соответствии с утвержденными Министерством спорта РФ стандартами ФССП таких этапов четыре: этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка представляет собой эффективное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта. Разделы СП: физическая, техническая, тактическая, психическая, интегральная, волевая, теоретическая.

2) Средства, методы, принципы спортивной подготовки. Спортивная форма - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической). Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д. Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются физические упражнения - соревновательные, специально-подготовительные и общие подготовительные. Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований. В тяжелой атлетике - это отдельные упражнения двоеборья штангиста (рывок, толчок), в спортивном плавании - плавание на определенные дистанции спортивными стилями (кроль на груди, баттерфляй, брасс, кроль на спине). Понятие "соревновательное упражнение" тождественно виду спорта. Специально-подготовительные упражнения — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально-подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствуют по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения. Общие подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. С этой целью могут использоваться самые разнообразные общефизические упражнения, упражнения из смежных видов спорта. Широко используются естественно-оздоровительные средства: водные и воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

Метод – способ воздействия, при котором можно решить широкий круг задач в самых различных условиях с различным контингентом занимающихся. Две основные группы методов: общепедагогические (применяемые во всех случаях воспитания и обучения) и специфические (характерные только для процесса ФВ). К общепедагогическим методам относятся: вербальные методы и методы наглядного воздействия. Методы СП: группа методов строго-регламентированного упражнения (равномерный, непрерывный, переменный, повторный, длительного упражнения, фартлек - игра скоростей); игровой метод, соревновательный.

Принципы СП: единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; постепенность увеличения нагрузок, необходимость максимальных нагрузок, волнообразность их динамики; цикличность; индивидуализация применяемых средств и

методов тренировки. Принципы СП имеют свои особенности, определяемые спецификой вида спорта или спортивной дисциплины.

3). Тренировочные и соревновательные нагрузки. Нагрузка — воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка - является функцией мышечной работы, присущей тренировочной или соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. Соревновательная нагрузка — интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Нагрузки, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки: аэробная восстановительная; зона — аэробная развивающая; смешанная аэробно-анаэробная; анаэробно-гликолитическая; анаэробно-алактатная. Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники. Объем работы. Используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2–3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс. Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии. Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Продолжительность и характер интервалов отдыха: Полные (ординарные) интервалы; напряженные (неполные) интервалы; минимакс – интервал. По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным.

Тема 7. Построение процесса спортивной подготовки.

Содержание темы: 1) Построение тренировочного процесса в больших, средних и малых циклах. 2) Технологии планирования спортивной подготовки. 3) Мониторинг в подготовке спортсмена. 4) Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

1). Построение тренировочного процесса в больших, средних и малых циклах. Структура тренировки характеризуется: порядком взаимосвязи элементов содержания

тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.); необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. Различают: микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних. Различают микроциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, восстановительные, соревновательные. Различают мезоциклы: втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Различают макроциклы или периоды или этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.; третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

2). Технологии планирования спортивной подготовки. Технология планирования процесса спортивной подготовки - совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Факторы рационального построения многолетней спортивной тренировки: - оптимальные возрастные границы, в пределах которых достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественная направленность тренировки на каждом этапе; паспортный и биологический возраст; индивидуальные особенности спортсмена и темпы роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе методических положений. 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта. 2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп. 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки. 4. Неуклонный рост

объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки. 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла. 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена. 7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьном возрасте имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное (на ряд лет); текущее (на один год); оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов. Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для конкретного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический. Программа спортивной подготовки составляется на основе ФССП и учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся спортивной школы.

3). Мониторинг в подготовке спортсмена. Мониторинг (комплексный контроль) - измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Мониторинг реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей: 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий; 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях; 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов. Первая группа - тесты, проводимые в покое (длина и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной, сосудистой систем, психологические тесты. Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена. Вторая группа тестов - стандартные тесты, когда всем спортсменам

предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непределенной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Третья группа тестов - тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль. Важен контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками.

4). Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Спортивный отбор система организационно - методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются особенности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта. В спорте выделяются следующие самостоятельные разновидности отбора: спортивная ориентация занимающихся; селекция кандидатов в сборные команды; комплектование сборных команд.

Спортивная ориентация занимающихся — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная селекция кандидатов в сборные команды — система мероприятий, предусматривающих отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования. Комплектование сборных команд — отбор кандидатов и участия в ответственных соревнованиях.

Показатели отбора делятся на: педагогические показатели — возраст (паспортный и биологический), наследственность, физическая подготовленность, быстрая выработка и перестройка навыков, наличие двигательного опыта, прирост изучаемых показателей; психологические показатели — положительные характерные качества, мотивация, лидерство и притязательность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, фрустрация (спортивная агрессивность), активационные и операционные свойства личности (память, внимание, мышление, скорость переработки информации), сенсомоторика, темперамент, индивидуальный стиль деятельности; медико-биологические показатели - здоровье, анатомо-морфологические характеристики, состояние анализаторов, состояние энергетической сферы функционирования дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Процесс отбора делится на следующие этапы: предварительный (первичный) отбор детей и подростков; углубленная проверка соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора); спортивная ориентация; отбор в сборные команды страны.

В современной системе отбора перспективных спортсменов из числа квалифицированных важны: спортивные результат и динамика их достижения в течение последних лет подготовки; возраст, антропометрические данные и здоровье (с учетом двигательной специфики вида спорта); степень закрепления технических ошибок при выполнении важнейших фаз и элементов спортивного упражнения; уровень развития специальных физических качеств, малоизменяемых в процессе многолетней тренировки; потенциальные возможности функциональной системы организма для выполнения специфической

двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие целеустремленности в избранном виде спорта.

Тема 8. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

Содержание темы: 1) Оздоровительная физическая культура как понятие, социальное значение, цель, задачи, разновидности. 2) Содержательные особенности оздоровительной физической культуры. 3) Организационно-методические особенности оздоровительной физической культуры.

1) Оздоровительная физическая культура как понятие, социальное значение, цель, задачи, разновидности. Оздоровительная физическая культура (ОФК) - специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. Отличительная особенность (ОФК) - оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера их производственной и учебной деятельности и состояния здоровья. Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека. ОФК имеет национальные традиции, определяемые культурными, социальными, правовыми и экономическими и другими особенностями общества. Функции ОФК: образовательная функция - использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни; оздоровительная функция - использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и т.п.; воспитательная функция - формирование качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; рекреативная функция - использование средств ОФК в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики производственного утомления. Разновидности: самостоятельные занятия, семейные занятия, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, северная (скандинавская ходьба), передвижения на лыжах, велосипедная езда, оздоровительная рекреация, оздоровительную аэробику и ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробику, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и т.д.

2). Содержательные особенности оздоровительной физической культуры. Содержание ОФК – т.е. те процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося под воздействием физических упражнений. Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170—180 уд/мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Нижняя граница пульса определяется по формуле $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,6$. Верхняя граница пульса определяется по формуле $220 - \text{возраст (в годах)} \times 0,7$. Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120—130 уд./мин является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин. Тренировка

при ЧСС 130—140 уд./мин обеспечивает развитие общей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд./мин. Решающим условием обеспечения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма. В молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую). В среднем и пожилом возрасте важна стимуляция всех двигательных качеств на фоне ограничения скоростных упражнений. Для лиц среднего и выше среднего уровня физического состояния рациональными являются трехкратные занятия в неделю. Молодым лицам с высоким уровнем физического состояния также целесообразно заниматься 3 раза в неделю в целях дальнейшего совершенствования физической работоспособности и подготовленности. В зрелом и пожилом возрасте при достижении высокого уровня физического состояния для его поддержания необходимы двукратные занятия в неделю.

Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклических упражнений (бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5 - 1/2 и более мышечного массива), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека. Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90—100%) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость. Разговорный тест как показатель аэробной зоны нагрузок и критерий допустимости тренировочной нагрузки.

3). Организационно-методические особенности оздоровительной физической культуры. Главные методические правила. 1) Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок т.е. постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с все более и более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами: увеличение частоты занятий; увеличение продолжительности занятий; увеличение плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на занятия непосредственно на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45—50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70—75% общего времени занятий; увеличение интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения; постепенное расширение средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы; увеличение сложности и амплитуды движений; правильное построение занятий. В зависимости от самочувствия, погоды, степени подготовленности занимающихся можно увеличить или уменьшить разминку, основную и заключительную части занятий. 2) Разнообразие применяемых средств. Для качественного разнообразия физических нагрузок достаточно всего 7—12 упражнений, но зато существенно отличающихся друг от друга. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из

положения, лежа в положение сидя и т.д.), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз, в стороны и др.). 3) Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей систем организма, тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим.

Оценка допустимости нагрузок: лестничная проба; проба с приседаниями; ортостатическая проба; клиноростатическая проба; проба Штанге. Самоконтроль, ведение дневника с обязательной фиксацией показателей и ощущений: самочувствие; пульс; сон; аппетит; масса тела; тренировочные нагрузки; нарушения режима; болевые ощущения; спортивные результаты.

Тема 9. Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.

Содержание темы: 1) Традиционные средства и формы оздоровительной физической культуры и их содержательные особенности. 2) Инновационные средства и формы оздоровительной физической культуры. 3) Проблемы и перспективы развития оздоровительной физической культуры в России.

1). Традиционные средства и формы оздоровительной физической культуры и их содержательные особенности. Аквааэробика, фитбол-аэробика, памп-аэробика, Пилатес, шейпинг, стретчинг. Аквааэробика происходит от двух слов: аква (в переводе с латыни - вода) и аэробика (комплекс упражнений с элементами хореографии, которые выполняются под музыку). Преодоления сопротивления воды. В построении упражнений используются общие принципы занятий аэробикой: разминка, основной комплекс проработка "проблемных" зон, растяжка. Водная среда имеет массу других преимуществ, о которых поговорим отдельно. Ведет занятие инструктор, показывая все движения, стоя у бортика бассейна на суше. Поддерживает тело в воде специальный аквапояс. Возрастных ограничений для занятий аквааэробикой нет. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Теряя в воде примерно 30% веса, многие упражнения делаются намного легче, чем на суше. Уменьшение веса в воде резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время упражнения, направленные на преодоление силы выталкивания, способствуют улучшению мышечного тонуса. Именно преодоление телом сопротивления воды дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию движений.

Фитбол-аэробика. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике. Возможности широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Мячи большого размера - фитболы - с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекссы.

Памп-аэробика. Смесь бодибилдинга и аэробики, что и отличает ее от прочих разновидностей фитнеса, поскольку на занятиях, которые проводятся под заводную музыку, выполняются силовые упражнения и используются штанги, и все это вместе с элементами обычной аэробики. Другое название такой разновидности упражнений - боди-памп, Barbell Workout.

Памп — это силовой урок, основная цель которого - проработка основных мышечных групп. Учитывая высокий уровень интенсивности занятий, эта разновидность аэробики рекомендуется подготовленным людям. Основной целью занятий Pump является приведение в тонус мышц всего тела. Во время выполнения упражнений применяются всевозможные отягощения, в том числе и гантели, а также barbell (специальная мини-штанга в мягкой оболочке, вес варьируется от 2 до 20 кг). Могут использоваться степ-платформы. Памп помогает корректировать фигуру в проблемных местах и придать дополнительный рельеф мышцам. Памп развивает выносливость и силу, а также формировать правильные пропорции тела. Памп-аэробика хорошо сжигает жир, тренирует чувство равновесия и улучшает координацию движений.

Пилатес. Метод Пилатеса (Pilates), получил название от имени автора методики Джозефа Пилатеса, представляет собой ряд несложных, но при этом действенных упражнений. Основная цель - вернуть человека к его природному состоянию, придать телу и позвоночнику силу, гибкость, выносливость, вновь научить его двигаться так же, как он делал это в детские годы - свободно, легко и пластично. Пилатес учит держать под контролем собственный организм, а следовательно, и вывести собственную жизнь на новый качественный уровень. При всех прочих достоинствах метод не представляет опасности для здоровья и подходит любому, вне зависимости от половой принадлежности, физической подготовки и возраста. Пилатес относится к категории тренировок с низкой степенью опасности. Пожалуй, это уникальная система в том плане, что она очень мягко воздействует на тело и при этом дает сильный укрепляющий эффект. Занятия по системе Пилатес является настолько безопасной, что ее применяют в период восстановления после травм позвоночника. Пилатес - это система упражнений, основная цель которых - детальная проработка мышц, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, подвижности позвоночника и суставов. Особенно важны эти упражнения для женского организма, поскольку помогают в значительной степени укрепить мышцы пресса, низа спины и таза, что является немаловажным плюсом в период после родов и дородовое время. Благодаря комплексному влиянию на весь организм и способности тренировать не только тело, но и мозг, техника пилатес обладает столь широким спектром применения. Пилатес хорошо развивает важные для всех навыки: координация, баланс, концентрация, дыхание и расслабление.

Шейпинг. Само название «шейпинг» от английского слова «shape», в переводе на русский означающего «формирование», «придание формы». Называя свою систему, авторы и подразумевали, что содержанием разработанной ими системы является формирование тела человека, создание определенных телесных форм. Помимо этого, для точного представления о системе «шейпинг» необходимо использовать и такие субъективные понятия как «красивая фигура», «красивая походка», «модель телосложения», «стиль поведения» и других, без которых смысл данной системы охарактеризован быть не может. Разработчики шейпинг-системы установили существование закономерности того, что определенные параметры состава тела воспринимаются в целом, как эстетически привлекательное строение тела. Сравнивая исходные показатели, определяющие состояние фигуры любого человека с параметрами шейпинг-модели, и устанавливая текущие характеристики его здоровья и физических возможностей, можно достаточно точно назначить режимы воздействия на

организм для получения максимально быстрого и эффективного результата по совершенствованию фигуры.

Классический шейпинг - это система физических упражнений, направленная на физическое совершенствование женского организма путем изменения соотношения между отдельными элементами состава тела, объединяемое с повышением общей двигательной активности.

По сравнению с другими видами оздоровительной гимнастики шейпинг имеет ряд отличительных особенностей. Для оценки исходных данных физического развития занимающихся используется медицинское и антропометрическое тестирование, что позволяет определить функциональные возможности, дать объективно-субъективную оценку фигуры и выбрать соответствующую программу тренировки. Вся система занятий шейпингом обеспечивается наличием компьютерных технологий, начиная с диагностики исходного состояния занимающегося и определения его готовности к занятиям, сопутствующей консультативной помощи (технология-консультант) для текущего и этапного контроля за изменением отдельных параметров, а также конечных результатов, к которым стремится занимающийся по избранным моделям. Неотъемлемый атрибут - видеомониторинг. Воспроизведение видеопрограмм обеспечивает не только музыкальное оформление занятий, но и, повышая самостоятельность занимающихся, создает условия длительного лидирования и соответствующего подсказа: как надо выполнять упражнения. Кроме того, специально созданные видеопрограммы облегчают работу инструктора, позволяют ему осуществлять более качественную коррекцию действий учеников, более эффективно управлять процессом тренировки и контролировать состояние занимающихся. Положительный эффект занятий шейпингом немалозначим без сочетания физических упражнений с рациональным питанием. Оно должно быть основано на принципе достаточности (состава и калорийности, набора питательных веществ), который реализуется в соответствии со степенью двигательной активности, характера профессиональной деятельности, генетической предрасположенности в физическом развитии и др.

Занятия шейпингом подразумевают использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (упражнений на тренажерах и с предметами и др.) и процедур (массажа, водных и др.).

Степ-аэробика. Step буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Множество элементов спуска и подъема. Побудило ее создать совершенно новый вид аэробики. Степ аэробика используется для профилактики и лечения артрита, остеопороза и других заболеваний, которые обычно вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движения. Она полезна для спортсменов, которые могут использовать комплекс упражнений в качестве хорошей разминки. Степ аэробику используют для занятий в восстановительный период, после перенесенных заболеваний или травм. Отличительные особенности этого нового вида спорта таковы: вы получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата. Все упражнения в степ аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ аэробики от классической - выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей

нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело становится более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Стретчинг - комплекс упражнений и поз от (stretch - «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам - гибкость и подвижность. Занятия стретчингом начинают и гармонично завершают подавляющее большинство оздоровительных тренировок. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц. Благодаря регулярным занятиям в мышечных волокнах увеличивается приток крови и улучшается процесс метаболизма, что предотвращает их раннее старение. В зависимости от целей занятий стретчинг используется: в разминке для подготовки мышц к тренировке; для развития гибкости и эластичности мышц как отдельное занятие; как процесс расслабления всего тела в заключительной части фитнес-программы. Основные принципы правильной тренировки: должны быть проработаны все основные части тела (особое внимание уделите мышцам туловища); обязательно медленное и ровное дыхание и совершенно не нужна его задержка. Стретчинг оказывает: стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме; стретчинг упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое); стретчинг упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы; стретчинг замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением; мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами; упражнения на растягивание - это эффективное средство снижения психического напряжения.

2). Инновационные средства и формы оздоровительной физической культуры. Скандинавская ходьба, ментальный фитнес - восточные оздоровительные системы 1000 движений Н.М Амосова; система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); дыхательная гимнастика (Стрельниковой, Бутейко), калланетика.

Скандинавская ходьба. (Nordic Walking) - ходьба со специальными палками, которые напоминают обычные лыжные палки. Имитирует лыжный бег, оставаясь при этом не бегом, а ходьбой. Четыре точки, в работу включается спина и руки - за счет этого повышается нагрузка, и развивается выносливость. Нагрузки при скандинавской ходьбе интенсивнее, чем при обычной, но менее интенсивны, чем во время бега. Практически нет противопоказаний. Появилась в 1940-х годах в Финляндии в тренировке спортсменов-лыжников. Однако популярность ходьба обрела только в конце 1990-х, когда ее стали активно продвигать финские спортивные сообщества. Сейчас в Международную ассоциацию скандинавской ходьбы входит 23 страны, в том числе Южная Корея и Новая Зеландия. России пока в ней нет. Скандинавская ходьба относится к кардиотренировке.

Ментальный фитнес (Body Mind Fitness) - методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания. К данному направлению относятся как восточные практики, так и европейские. К восточным практикам относится Йога и ее разновидности, китайская гимнастика ушу, цигун, тао и другие оздоровительные гимнастики. Среди европейских систем в фитнесе наибольшей популярностью пользуются системы Дж. Пилатеса, М. Фельденкрайза, М. Александера. Ментальный фитнес - спокойное, гармоничное занятие, во время которого укрепляются и стабилизируются самые глубокие слои мускулатуры. Занятие включает в себя растяжку, упражнения на равновесие и дыхание, а также релаксацию. Ментальный фитнес - один из самых безопасных видов

тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. 1000 движений кардиохирурга Н.М. Амосова. Комплекс упражнений «Тысяча движений». Характеристика систем система Порфирия Иванова; система высоких температур (бани); дыхательная гимнастика (Стрельниковой, Бутейко), калланетика.

3) Проблемы и перспективы развития оздоровительной физической культуры в России. Условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п. Не потеряло актуальности положение о необходимости широкого развития различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах способствуют повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. Примеры актуальной (на текущий момент) статистики занимающихся ОФК в России, численность значкистов ВФСК ГТО по различным возрастным группам, численность занимающихся в фитнес центрах и т.п.

Одновременно недостаточный уровень компетентности населения в вопросах здорового образа жизни и физической культуры. Большинство населения слабо информировано о реальном состоянии своего здоровья и физической подготовленности, о факторах, определяющих физическое состояние человека, средствах воздействия на него, методике применения этих средств и т.д. До сих пор деятельность средств массовой информации не направлена на формирование у каждого человека потребности в активных занятиях физической культурой, на оказание практической помощи тем, кто желает делать это самостоятельно. Недостаточно ведется целенаправленная пропаганда тех видов спорта, которые наиболее содействуют физическому совершенству. Не сформировано положительное общественное мнение по отношению к физической культуре и спорту. Не выработана личная ответственность каждого человека за собственное здоровье не только перед собой, но и перед обществом. Поликлиники, больницы, физкультурные диспансеры не стали центрами активной и широкой пропаганды здорового образа жизни. На низком уровне ведется такая работа в домах отдыха, на спортивных сооружениях и в местах массового отдыха, не получили развитие современные виды организаций физической культуры и спорта, такие как клубы, общественные движения. Значительная роль в приобщении людей к здоровому образу жизни принадлежит средствам массовой информации, особенно телевидению и радио. Сегодня отсутствует система, обеспечивающая координацию усилий всех средств массовой информации в информационно-образовательном обеспечении населения в сфере физической культуры и спорта. Средства массовой информации не часто выступают в роли организатора массовых физкультурно-оздоровительных многолетних кампаний, направленных на вовлечение определенных категорий и групп населения в занятие тем или иным видом спорта, слабо ведется поиск новых форм вовлечения людей в активные занятия, недостаточно обобщают опыт физкультурного движения в России и за рубежом.

Необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы не могут обеспечить практическое решение многих проблем (физическое здоровье населения, продолжительности жизни, активное долголетие и др.), нужны реальные экономические и социальные подходы, способные

переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной оздоровительной физической культуры и массового спорта.

Содержание практических занятий по дисциплине

В ходе практических занятий используются: цифровые документы и ресурсы в различных форматах: Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel, Google-документы, Ментальные карты (mind map), Кейс-метод (case-study) – сценарии «что-если», «решения и последствия» печатный кейс (информационный, умение работать с информацией); умение работать с цифровыми технологиями (статистический анализ данных в Microsoft Excel).

(4 семестр – 36 час.)

Тема 1 Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.

Содержание практического занятия 1. 1) Основные понятия сферы «Физическая культура и спорт». 2) Физическая культура – органическая часть культуры человечества. 3) Физическая (телесная) культура человека. Человек и его тело: «природное тело» - социальное тело» - культурное тело».

Тема 2 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).

Содержание практического занятия 2. 1) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Общая характеристика. 2) Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Структура закона.

Тема 3 Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне».

Содержание практического занятия 3. 1) Из истории ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2) Цель ВФСК ГТО и виды испытаний комплекса 3) Структура ВФСК ГТО. 4) Положение о ВФСК ГТО (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540).

Тема 4. Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Содержание практического занятия 4. 1) Из истории ЕВСК. 2) Положение о Единой всероссийской спортивной классификации 2018-2021 гг. 3) Цель ЕВСК, содержание норм, требования и условия их выполнения. 4) ЕКП — Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тема 5. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

Содержание практического занятия 5. 1) Пути реализации и линии связи физического воспитания с другими сторонами воспитания. 2) Взаимосвязь физического воспитания с интеллектуальным, духовно-нравственным, трудовым воспитанием. 3) Взаимосвязь физического воспитания с военно-патриотическим, эстетическим, экологическим воспитанием.

Тема 6. Социализация юных спортсменов. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Содержание практического занятия 6. 1) Социальный институт физической культуры и спорта. 2) Спорт – как важнейший институт социализации, спорт - как стиль жизни. 3) Стадии социализации спортсмена (первичная и вторичная стадии социализации). 4) Роль тренера и эффективность социализации спортсмена.

Тема 7. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.

Содержание практического занятия 7. 1) Физические упражнения и их классификация. 2) Образовательное значение и оздоровительная роль физических упражнений. 3) Влияние физических упражнений на личность. 4) Техника физических упражнений. 5) Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты физических упражнений.

Тема 8. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.

Содержание практического занятия 8. 1) Направления и пути использования оздоровительных сил природы в физическом воспитании. 2) Использование оздоровительные силы природы в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 3) Гигиенические нормы и факторы как средства физического воспитания.

Тема 9 Методы строго регламентированного упражнения.

Содержание практического занятия 9. 1) Педагогические возможности методов строго регламентированного упражнения. 2) Использование методов строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям. 3) Использование методов строго регламентированного упражнения при развитии физических качеств (кондиционной и координационной подготовке).

Тема 10 Игровой и соревновательный методы.

Содержание практического занятия 10. 1) Сущность игрового метода и методические особенности. 2) Позитивные стороны и недостатки игрового метода. 3) Национальные игры народов России, их оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности. 4) Сущность соревновательного метода и методические особенности. 5) Позитивные стороны и недостатки соревновательного метода.

Тема 11 Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования.

Содержание практического занятия 11. 1) Из истории круговой тренировки. 2) Сущность круговой тренировки как метода и организационно-методической формы построения занятий в физическом воспитании. 3) Методические особенности использования круговой тренировки на занятиях по предмету «Физическая культура» в учреждениях основного образования. 4) Методические особенности использования круговой тренировки на занятиях по предмету «Физическая культура» в учреждениях профессионального образования и в процессе ППФП.

Тема 12 Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.

Содержание практического занятия 12. 1) Роль, значение и методические особенности использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки юных и квалифицированных спортсменов. 2) Методические особенности использования круговой тренировки в структуре ОФП юных спортсменов. 3) Методические особенности использования круговой тренировки в структуре СФП на разных этапах спортивной подготовки.

Тема 13 Общеметодические принципы физического воспитания.

Содержание практического занятия 13. 1) Иерархия принципов в системе физического воспитания. 2) Общеметодические принципы как педагогическое понятие. Реализация принципов сознательности и активности в физическом воспитании. 3) Реализация принципа наглядности в физическом воспитании. 4) Реализация принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.

Тема 14 Специфические принципы физического воспитания.

Содержание практического занятия 14. 1) Реализация принципа непрерывности процесса физического воспитания. 2) Реализация принципа системного чередования нагрузок и отдыха. 3) Реализация принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. 4) Реализация принципа адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. 5) Реализация принципа циклического построения занятий. 6) Реализация принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Тема 15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Содержание практического занятия 15. 1) Сущность и специфика процесса обучения в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям. 2) Формирование двигательных умений и навыков как педагогический процесс. 3) Двигательное умение как педагогическое понятие. Обучение двигательным умениям.

Тема 16 Технологии формирования двигательного навыка.

Содержание практического занятия 16. 1) Двигательный навык как педагогическое понятие. 2) Предпосылки и методическая последовательность формирования двигательных навыков. 3) Главные законы формирования двигательных навыков.

Тема 17 Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика. Этап начального разучивания двигательных действий.

Содержание практического занятия 17. 1) Структура процесса обучения в физическом воспитании. Этапы обучения двигательным действиям. 2) Этап начального разучивания двигательных действий. Цель, задачи и методические особенности. 3) Предупреждение двигательных ошибок на этапе начального разучивания двигательных действий.

Тема 18. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Содержание практического занятия 18. 1) Этап углубленного разучивания двигательных действий. Двигательное умение как педагогическое понятие. Цель, задачи и методические особенности. 2) Предупреждение двигательных ошибок на этапе углубленного разучивания двигательных действий. 3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий. Двигательный навык как педагогическое понятие. Цель, задачи и методические особенности.

(5 семестр – 36 час.)

Тема 1 Физические качества (общая характеристика).

Содержание практического занятия 1. 1) Физические качества как педагогическое понятие. Термины и понятия, используемые в спортивной науке для обозначения и характеристики качественных характеристик двигательных действий человека. 2) Цель, задачи, социальное значение, гармоничного развития физических качеств. 3) Основные физические качества человека. Базовый и специальные компоненты. 4) Факторы, определяющие уровень развития физических качеств человека.

Тема 2 Сенситивные периоды и возрастные особенности развития физических качеств.

Содержание практического занятия 2. 1) Феномен сенситивных периодов развития физических качеств человека и школьных возраст. Гетерохронность развития физических качеств. 2) Фазы, периоды и темпы развития физических качеств. 3) Учет календарного и биологического возраста в технологиях развития физических качеств. 4) Возрастные и гендерные особенности развития физических качеств человека.

Тема 3 Сила как физическое качество (общая характеристика).

Содержание практического занятия 3. 1) Сила как педагогическое понятие. Разновидности силы. 2) Классификация силовых способностей и их соединений. 3) Факторы, определяющие

уровень развития силы и основные режимы. 4) Сенситивные (чувствительные, благоприятные) периоды развития силы.

Тема 4 Педагогические технологии развития силы.

Содержание практического занятия 4. 1) Задачи развития силы (силовых способностей). 2) Основные и дополнительные средства развития силы. 3) Главные методы, частные методики и методические приемы развития силы. 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень развития силы. Мониторинг силовых способностей.

Тема 5 Скоростные способности (общая характеристика).

Содержание практического занятия 5. 1) Скоростные способности (быстрота) как педагогическое понятие. Разновидности скоростных способностей и классификация скоростных способностей и их соединений. 3) Факторы, определяющие уровень развития скоростных способностей. 4) Сенситивные (чувствительные, благоприятные) периоды развития скоростных способностей.

Тема 6 Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Содержание практического занятия 6. 1) Задачи развития скоростных способностей. 2) Основные и дополнительные средства развития скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). 3) Главные методы, частные методики и методические приемы развития скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений). 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень развития скоростных способностей. Мониторинг скоростных способностей (быстроты простой двигательной реакции, быстроты сложных двигательных реакций, быстроты движений).

Тема 7 Выносливость как физическое качество (общая характеристика).

Содержание практического занятия 7. 1) Выносливость как педагогическое понятие. Разновидности выносливости, классификация выносливости и её соединений. 3) Факторы, определяющие уровень развития выносливости. 4) Сенситивные (чувствительные, благоприятные) периоды развития выносливости.

Тема 8 Педагогические технологии развития выносливости.

Содержание практического занятия 8. 1) Задачи развития аэробной и анаэробной выносливости. 2) Основные и дополнительные средства развития аэробной и анаэробной выносливости. 3) Главные методы, частные методики и методические приемы развития аэробной и анаэробной выносливости. 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень развития выносливости (аэробной и специальной). Мониторинг аэробной и специальной выносливости.

Тема 9 Гибкость как физическое качество (общая характеристика).

Содержание практического занятия 9. 1) Гибкость как педагогическое понятие. Разновидности гибкости, классификация гибкости и её соединений. 3) Факторы, определяющие уровень развития гибкости. 4) Сенситивные (чувствительные, благоприятные) периоды развития гибкости.

Тема 10 Педагогические технологии развития гибкости.

Содержание практического занятия 10. 1) Задачи развития гибкости. 2) Основные и дополнительные средства развития гибкости. 3) Главные методы, частные методики и методические приемы развития активной и пассивной гибкости. 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень развития активной и пассивной гибкости. Мониторинг гибкости.

Тема 11 Координационные способности (общая характеристика).

Содержание практического занятия 11. 1) Координационные способности (ловкость) как педагогическое понятие. Разновидности координационных способностей, классификация координационных способностей и их соединений. 3) Факторы, определяющие уровень развития координационных способностей. 4) Сенситивные (чувствительные, благоприятные) периоды развития координационных способностей.

Тема 12 Педагогические технологии развития координационные способностей.

Содержание практического занятия 12. 1) Задачи развития координационных способностей 2) Основные и дополнительные средства развития координационных способностей. 3) Главные методы, частные методики и методические приемы развития координационных способностей. 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень развития координационных способностей. Мониторинг координационных способностей.

Тема 13 Комплексное развитие физических качеств.

Содержание практического занятия 13. 1) Комплексное развитие физических качеств - как педагогическое понятие. 2) Значение комплексного развития физических качеств для укрепления физического здоровья, совершенствования физического развития и двигательной подготовленности. 3) Разновидности моделей комплексного развития физических качеств.

Тема 14 Педагогические технологии комплексного развития физических качеств..

Содержание практического занятия 14. 1) Задачи комплексного развития физических качеств. 2) Основные и дополнительные средства комплексного развития физических качеств. 3) Главные методы, частные методики и методические приемы комплексного развития физических качеств. 4) Контрольные упражнения (тесты) оценивающие уровень комплексного развития физических качеств. Мониторинг комплексного развития физических качеств.

Тема 15 Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации.

Содержание практического занятия 15. 1) Урок по предмету «Физическая культура» - основная форма физического воспитания школьников. 2) Структура урока по предмету «Физическая культура». Характеристика подготовительной, основной, заключительной частей. 3) Разновидности уроков физической культуры. 4) Технологический процесс подготовки современного урока физической культуры в условиях внедрения ФГОС.

Тема 16 Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.

Содержание практического занятия 16. 1) Традиционные неурочные формы работы по физическому воспитанию. 2) Инновационные неурочные формы работы по физическому воспитанию: общая характеристика. 3) Проектирование и неурочные формы работы по физическому воспитанию. 4) Педагогические достижения России и неурочные формы работы по физическому воспитанию.

Тема 17 ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.

Содержание практического занятия 17. 1) Проектирование учебной работы по физическому воспитанию и современные требования ФГОС. 2) Алгоритм процедуры целеполагания урока физической культуры 3) Оценка качества образования в предметной области «Физическая культура». 4) Подготовка учителя к уроку по предмету «Физическая культура». Оценка деятельности учителя.

Тема 18 Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.

Содержание практического занятия 18. 1) Виды педагогического контроля. 2) Методы педагогического контроля. 3) Регламентация педагогического контроля в физическом воспитании. 4) Самоконтроль в физическом воспитании. 5) Мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников.

(6 семестр – 18 час.)

Тема 1 Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте.

Содержание практического занятия 1. 1) Социальное значение и задачи физического воспитания в молодежном возрасте. 2) Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном возрасте. 3) Социальное значение и задачи физического воспитания в зрелом возрасте. 4) Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в зрелом возрасте. 5) Контроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью в молодежном и зрелом возрасте.

Тема 2 Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

Содержание практического занятия 2. 1) Социальное значение и задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. 2) Виды оздоровительной физической культуры, используемые в пожилом и старшем возрасте. 3) Содержание, организационные и методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте. 4) Контроль и самоконтроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте.

Тема 3 Построение и основы методики ППФП.

Содержание практического занятия 3. 1) Социальное значение, задачи ППФП. 2) Построение, содержательные особенности и методические основы ППФП. 3) Формы занятий ППФП. 4) Педагогический контроль в ППФП и его разновидности.

Тема 4 ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.

Содержание практического занятия 4. 1) Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (ФССП). 2) Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (на примере конкретного вида спорта). 3) Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (на примере конкретного вида спорта). 4) Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям (на примере конкретного вида спорта). 5) Содержательные особенности приложений к ФССП.

Тема 5 Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.

Содержание практического занятия 5. 1) Разделы спортивной подготовки и их общая характеристика. 2) Физическая подготовка (общая и специальная). 2) Техническая подготовка. 3) Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия 4) Техничко-тактическая (интегральная) подготовка. 5) Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Тема 6 Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Содержание практического занятия 6. 1) Структура многолетней подготовки спортсмена. 2) Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена. 3) Этапы подготовки спортсменов. 4) Педагогический и медицинский контроль за ходом спортивной подготовки и состоянием здоровья, подготовленностью спортсмена.

Тема 7 Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры.

Содержание практического занятия 7. 1) Основы построения оздоровительной тренировки. 2) Лимитирующие факторы в оздоровительной физической культуре. 3) Основные принципы и требования к реализации программ в оздоровительной физической культуре. 4) Разновидности программ в оздоровительной физической культуре.

Тема 8 Инновационные методики и системы в оздоровительной физической культуре.

Содержание практического занятия 8. 1) Достижения отечественных специалистов оздоровительной физической культуры в разработке инновационных методик, программ и систем. 2) Достижения зарубежных специалистов оздоровительной физической культуры в разработке инновационных методик, программ и систем. 3) Кардио и силовые программы фитнес тренировок. 4) Пилатес и калланетика для развития гибкости. 5) Разновидности аквапрограмм. 6) Технологии разработки личных программ и систем тренировок в фитнесе.

Тема 9 Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры

Содержание практического занятия 9. 1) Медицинские рекомендации и медико-педагогический контроль в оздоровительной физической культуре. 2) Методы оценки физического развития, используемые в оздоровительной физической культуре. 3) Мониторинг физической подготовленности в оздоровительной физической культуре.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Распределение баллов текущей и промежуточной аттестации по видам учебной работы в семестре

№№ п/п	Наименование мероприятий аттестации	Баллы
1	Рейтинг контроль 1 (ответ у доски – 3 балла, задание для самостоятельной работы – 6 (2x3); контрольная работа 9 (3x3); тестирование 2.	20
2	Рейтинг контроль 1 (ответ у доски – 3 балла, задание для самостоятельной работы – 6 (2x3); контрольная работа 9 (3x3); тестирование 2.	20
3	Рейтинг контроль 1 (ответ у доски – 3 балла, задание для самостоятельной работы – 6 (2x3); контрольная работа 9 (3x3); тестирование 2.	20
Текущая успеваемость		60
5	Зачет/экзамен	40
Промежуточная успеваемость		100

5.1. Текущий контроль успеваемости Рейтинг контроль 1-3 (4 семестр)

Рейтинг контроль 1 (20 баллов).

Темы. Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки. Цифровизация в образовании и в процессе изучения дисциплины

«Теория и методика физической культуры и спорта». Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция). Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне». Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Социализация юных спортсменов. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Ответ у доски (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое = 3 балла)

Самостоятельные работы 1-2 (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое 2 балла x 3 = 6 баллов)

Контрольные работы 1-3 (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое 3 балла x 3 = 9 баллов)

Темы контрольных работ: 1) Понятийный аппарат теории физической культуры. 2) Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика. 3) Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.

Тестирование знаний студентов с использованием электронной информационно-образовательной среды университета Moodle. Проверка остаточных знаний (**оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое** - 10 тестов – 2 балла; каждый правильный ответ оценивается в 0,2 балла)

Тестирование 1.

1. Что изучает дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»?
2. Что означает понятие «Физическая культура»?
3. Что означает понятие «Физическое воспитание»?
4. Что означает понятие «Физическое развитие»?
5. Что означает понятие «Спорт» в широком понимании?
6. Что составляет программно-нормативной основу системы физического воспитания в РФ?
7. Когда в современной России был возрожден ВФСК «Готов к труду и обороне»?
8. Сколько ступеней представлено в структуре ВФСК «Готов к труду и обороне»?
9. Какие ступени ВФСК «Готов к труду и обороне» адресованы школьникам?
10. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) это?

Рейтинг контроль 2 (20 баллов).

Темы. Средства и методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика). Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования. Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.

Ответ у доски

Самостоятельные работы 1-2

Контрольные работы 1-3

Темы контрольных работ: 1) Средства физического воспитания. 2) Методы физического воспитания. 3) Круговая тренировка.

Тестирование 2.

1. Средства физического воспитания это?

2. Физические упражнения являются?
3. Что является содержанием физических упражнений?
4. Что такое техника физических упражнений?
5. Что такое персонафицированная техника физических упражнений?
6. Что из перечисленного не является методом физического воспитания?
7. В чем заключается суть методов строго регламентированного упражнения?
8. В чем заключается слабая сторона методов строго регламентированного упражнения?
9. В чем заключаются преимущества игрового метода физического воспитания?
10. В чем заключаются преимущества круговой тренировки?

Рейтинг-контроль 3 (20 баллов)

Темы. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания. Общесметодические принципы физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания. Обучение двигательным действиям (общая характеристика). Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Технологии формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика. Этап начального разучивания двигательных действий. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Ответ у доски

Самостоятельные работы 1-2

Контрольные работы 1-3

Темы контрольных работ: 1) Общесметодические принципы физического воспитания; 2) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. 3) Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика.

Тестирование 3.

1. Общесметодические принципы физического воспитания это?
2. Специфические принципы физического воспитания это?
3. В чем суть принципа оздоровительной направленности физического воспитания?
4. В чем заключается различие физических упражнений и двигательных действий в широком понимании этого слова?
5. В чем заключаются главные отличительные особенности двигательных умений?
6. В чем заключаются главные отличительные особенности двигательных навыков?
7. Что не входит в структуру процесса обучения двигательным действиям?
8. Что не относится к задачам этапа начального разучивания двигательных действий?
9. Что не относится к задачам этапа углубленного разучивания двигательных действий?
10. Что относится к задачам этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий?

Рейтинг контроль 1-3 (5 семестр)

Рейтинг контроль 1 (20 баллов).

Темы. Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств. Сенситивные периоды и возрастные особенности развития физических качеств. Сила как физическое качество (общая характеристика). Педагогические технологии развития силы. Скоростные способности (общая характеристика). Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Ответ у доски (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое = 3 балла).

Самостоятельные работы 1-2 (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое 2 балла x 3 = 6 баллов)

Контрольные работы 1-3 (оценивание в рейтингах 1-3 одинаковое 3 балла x 3 = 9 баллов).

Темы контрольных работ: 1) Физические качества человека: общая характеристика.; 2) Педагогические технологии развития силы.; 3) Педагогические технологии развития скоростных способностей.

Тестирование 1.

1. Физические качества это?
2. Что такое сенситивные периоды в контексте проблемы физические качества человека?
3. Что означает условно-средняя величина прироста в динамике показателей физических качеств?
4. Сила как физическое качество что это такое?
5. Что такое физиологический мышечный поперечник?
6. Чему равен оптимальный вес внешнего отягощения, используемый в технологиях развития силы у школьников и юных спортсменов?
7. Назовите составляющие скоростных способностей человека?
8. Что такое скоростной барьер?
9. Какие ошибки педагога приводят к созданию скоростного барьера?
10. Сенситивные периоды в развитии скоростных способностей это?

Рейтинг контроль 2 (20 баллов).

Темы. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.

Ответ у доски.

Самостоятельные работы 1-2.

Контрольные работы 1-3. Темы контрольных работ: 1) Педагогические технологии развития выносливости. 2) Педагогические технологии развития гибкости.; 3) Педагогические технологии развития координационных способностей.

Тестирование 2.

1. Анаэробная выносливость это?
2. За счет какого механизма энергообеспечения выполняется работа в зоне умеренной мощности?
3. Что такое пассивная гибкость?
4. Как влияет утомление на проявление показателей активной гибкости?
5. Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности позвоночного столба у школьников 7-10 лет?
6. С помощью каких контрольных упражнений (тестов) можно оценить подвижность в плевых суставах?
7. Что такое стретчинг?
8. Координационные способности это?
9. Что является основными средствами развития координационных способностей у школьников 7-10 лет?
10. Как влияет координационная напряженность на проявление показателей координационных способностей?

Рейтинг контроль 3 (20 баллов).

Темы. Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации. Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации. ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.

Ответ у доски.

Самостоятельные работы 1-2.

Контрольные работы 1-3. Темы контрольных работ: 1) Формы построения занятий в физическом воспитании.; 2) Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации.; 3) Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.

Тестирование 3.

1. В чем заключается суть педагогических технологий комплексного развития физических качеств?
2. Назовите отличные особенности современного урока по предмету «Физическая культура». Каким должен быть урок?
3. Назовите инновационные неурочные формы занятий физическими упражнениями?
4. Назовите отличные особенности тренировочных занятий в спортивных школах?
5. Какие из перечисленных задач не являются задачами основной части урока по предмету «Физическая культура»?
6. В чем заключаются суть и особенность контрольных уроков?
7. В чем заключаются суть и особенность текущего контроля в предметной области школьной физической культуры?
8. Как можно оценить уровень физической подготовленности школьников?
9. Что относится к основным методам контроля за усвоением знаний школьников по предмету «Физическая культура»?
10. Назовите основные требования к разработке технологической карты урока физической культуры?

Рейтинг контроль 1-3 (6 семестр)

Рейтинг контроль 1 (20 баллов).

Темы. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации. Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика. Построение и основы методики ППФП.

Ответ у доски.

Самостоятельные работы 1-2.

Контрольные работы 1-3. Темы контрольных работ: 1) Урочные и неурочные формы физического воспитания студенческой молодежи: традиции и инновации; 2) Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте; 3) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тестирование 1.

1. Что такое Универсиада?
2. Что является главной целью физического воспитания студентов
3. В чем суть общеподготовительного направления физического воспитания студентов?
4. Назовите содержательные особенности физической культуры в режиме самостоятельных занятий в зрелом возрасте
5. Какие физические упражнения необходимо преимущественно использовать в пожилом возрасте для поддержания физического и ментального здоровья?
6. Назовите формулу расчета ЧЧС при физической нагрузке у людей старшего возраста?
7. Назовите основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки?
8. Что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка?
9. Какие задачи не относятся к профессионально-прикладной физической подготовке?
10. Какие изменения происходят в организме человека под воздействием умственного (интеллектуального) утомления?

Рейтинг контроль 2 (20 баллов).

Темы. Общая характеристика спорта. ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом. Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация. Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс.

Ответ у доски.

Самостоятельные работы 1-2.

Контрольные работы 1-3. Темы контрольных работ: 1) Социальные функции спорта; 2) ФССП и требования к спортивной подготовке на разных этапах совершенствования спортивного мастерства; 3) Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.

Тестирование 1.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки является?
2. Назовите главные задачи этапа начальной подготовки?
3. Что является главной целью спортивной подготовки?
4. Содержательные особенности физической подготовки на этапе спортивной специализации?
5. За счет чего обеспечивается преимущественное энергообеспечение (субстраты) в аэробной развивающей зоне интенсивности?
6. За счет чего обеспечивается преимущественное энергообеспечение (субстраты) в анаэробной алактатной зоне интенсивности?
7. Назовите основные задачи спортивно-технической подготовки?
8. Назовите основные разновидности мезоциклов?
9. Перечислите основные особенности базовых микроциклов?
10. Макроцикл в периодизации спортивной тренировки это?

Рейтинг контроль 3 (20 баллов).

Темы. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры. Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре. Инновационные методики и системы в оздоровительной физической культуре. Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.

Ответ у доски.

Самостоятельные работы 1-2.

Контрольные работы 1-3. Темы контрольных работ: 1) Содержательные и организационно-методические основы построения оздоровительной тренировки.; 2) Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.; 3) Оценка состояния физического развития и физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.

Тестирование 1.

1. Цель и главные задачи оздоровительной физической культуры?
2. Как определяются нижняя и верхняя граница пульса с целью контроля интенсивности нагрузки в оздоровительной физической культуре?
3. Какой диапазон числа повторений (дозирование физических упражнений) рекомендуется для лиц пожилого возраста в оздоровительной физической культуре?
4. Что оценивается с использованием трехмильного теста ходьбы (4800 м) К. Купера?
5. Какие физические упражнения имеют наибольшую ценности для лиц с избыточной массой тела?
6. Какая степень физической подготовленности в тестах К. Купера отсутствует?
7. Какие программы и конкретные физические упражнения не относятся к ментальному фитнесу?
8. Что является главными лимитирующими факторами в оздоровительной физической культуре?
9. Какие функциональные пробы используются в оздоровительной физической культуре?
10. Какие показатели не используются для оценки уровня физической подготовленности занимающихся в оздоровительной физической культуре?

Структура и составляющие зачета

(15 контрольных вариантов)

№№ п/п	Составляющие	Баллы
1	Творческое, теоретико-методическое или практико-ориентированное задание	10
2	Реферат (подготовленный заранее), собеседование по теме реферата.	10
3	Вопрос 1	10
4	Вопрос 2	10
Всего баллов		40

Творческие, теоретико-методические, практико-ориентированные задания (4 семестр)

1. Разработать ментальную карту для анализа предметной области дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта».
2. Разработать ментальную карту понятий и терминов отрасли «Физическая культура и спорт».
3. Разработать ментальную карту ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Разработать ментальную карту «Версии классификации, виды и разновидности физических упражнений»
5. Разработать ментальную карту «Техника физических упражнений»
6. Разработать ментальную карту «Стандартная техника физических упражнений»
7. Разработать ментальную карту «Персонафицированная техника физических упражнений»
8. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях I ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
9. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях II ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
10. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях III ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
11. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях IV ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
12. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях IV ступени ВФСК ГТО (участница «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
13. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях V ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
14. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях V ступени ВФСК ГТО (участница «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?
15. Провести анализ предложенных результатов в испытаниях VI ступени ВФСК ГТО (участник «Н») и предложить проект дальнейшего совершенствования физической подготовленности?

**Творческие, теоретико-методические и практико-ориентированные задания
(5 семестр)**

1. Разработать ментальную карту «Физические качества человека: общая характеристика».
2. Разработать ментальную карту «Возрастные особенности развития физических качеств. Сенситивные периоды, их роль и значение для технологий развития физических качеств у школьников.»
3. Разработать ментальную карту «Возрастные особенности развития физических качеств. Сенситивные периоды, их роль и значение для технологий развития физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).»
4. Средства развития силовых способностей (ментальная карта или эссе по выбору студента).
5. Средства развития аэробной выносливости (ментальная карта или эссе по выбору студента).
6. Средства развития аэробно-анаэробной выносливости (ментальная карта или эссе по выбору студента).

7. Средства развития анаэробной выносливости (ментальная карта или эссе по выбору студента).
8. Средства развития анаэробной скоростных способностей (ментальная карта или эссе по выбору студента).
9. Средства развития подвижности позвоночного столба (ментальная карта или эссе по выбору студента).
10. Средства развития координационных способностей (ментальная карта или эссе по выбору студента).
11. Плиометрические упражнения и техника их выполнения (ментальная карта или эссе по выбору студента).
12. Кардио-упражнения для коррекции жирового и мышечного компонентов и техника их выполнения (ментальная карта или эссе по выбору студента).
13. Упражнения по методу Табата для начинающих и техника их выполнения (ментальная карта или эссе по выбору студента).
14. Джампинг Джек и техника выполнения упражнений (ментальная карта или эссе по выбору студента).
15. Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации (ментальная карта или эссе по выбору студента).

Темы рефератов (4 семестр)

1. Понятийный аппарат отрасли «Физическая культура и спорт»: историко-теоретический анализ.
2. Физическая культура в системе явлений культуры: педагогический, социокультурный, философский контексты.
3. Физическое воспитание как специализированный педагогический процесс: историко-теоретический анализ.
4. Человек телесный (homo somatic): педагогический, социокультурный, философский, психологический контексты.
5. Программно-нормативные основы отечественной системы физического воспитания: историко-теоретический анализ: общая характеристика.
6. ВФСК «Готов к труду и обороне»: история создания, основные этапы развития и современное состояние.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК): история создания, основные этапы развития и современное состояние.
- 8.
9. Образовательные задачи в предметной области «Физическая культура»: историко-теоретический анализ.
10. Оздоровительные задачи в предметной области «Физическая культура»: историко-теоретический анализ.
11. Воспитательные задачи в предметной области «Физическая культура»: историко-теоретический анализ.
12. Духовно-нравственное воспитание юных спортсменов и его технологии.
13. Экологическое воспитание, его связь и реализация в процессе физического воспитания.
14. Классификация физических упражнений и её варианты: историко-теоретический анализ.

15. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты физических упражнений: диагностика, объективные и субъективные методы оценки, коррекция индивидуальных и групповых тренировочных программ.
16. Игровой метод и его использование в начальной школе: историко-теоретический анализ.
17. Игровой метод и его использование в среднем школьном звене: историко-теоретический анализ.
18. Игровой метод и его использование в старшем школьном звене: историко-теоретический анализ.
19. Соревновательный метод физического воспитания, его разновидности и технологии использования в средней общеобразовательной школе.
20. Соревновательный метод физического воспитания, его разновидности и технологии использования в колледжах.
21. Соревновательный метод физического воспитания, его разновидности и технологии использования в системе спортивной подготовки юных спортсменов и юниоров.
22. Круговая тренировка как метод, организационно-методическая форма и способ организации деятельности обучающихся.
23. Круговая тренировка как метод, организационно-методическая форма и способ организации деятельности обучающихся в условиях средней общеобразовательной школы.
24. Круговая тренировка как метод, организационно-методическая форма и способ организации деятельности юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
25. Круговая тренировка как метод, организационно-методическая форма и способ организации деятельности обучающихся в условиях вуза.
26. Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания и его реализация в работе с разным возрастным контингентом занимающихся (индивидуальные и групповые занятия).
27. Технологическая карта урока по предмету «Физическая культура» и её особенности (на примере конкретного класса школы и конкретного вида программного материала).
28. Оценивание и аттестация школьников по предмету «Физическая культура»
29. Использование здоровьесберегающих технологий, частных методик и приемов оздоровления обучающихся в начальных классах средней общеобразовательной школы.
30. Использование здоровьесберегающих технологий, частных методик и приемов оздоровления обучающихся в средних классах средней общеобразовательной школы.
31. Использование здоровьесберегающих технологий, частных методик и приемов оздоровления обучающихся в старших классах средней общеобразовательной школы.
32. Двигательные умения и навыки. Технологии формирования двигательного навыка.
33. Психолого-педагогические характеристики начального этапа разучивания двигательных действий.
34. Психолого-педагогические характеристики этапа углубленного разучивания двигательных действий.
35. Психолого-педагогические характеристики этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных действий.

Темы рефератов (5 семестр)

1. Физические качества человека: виды и разновидности, структура, компоненты, особенности.

2. Сенситивные периоды в развитии физических качеств человека, педагогические эффекты, результаты при их эффективном учете и использовании.
3. Современные педагогические технологии развития силовых способностей в сфере школьной физической культуры (начальная школа).
4. Современные педагогические технологии развития силовых способностей в сфере школьной физической культуры (среднее школьное звено).
5. Современные педагогические технологии развития силовых способностей в сфере школьной физической культуры (старшее школьное звено)
6. Современные педагогические технологии развития силовых способностей в системе подготовки юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта и/или дисциплины).
7. Современные педагогические технологии развития силовых способностей в фитнесе (на примере конкретной программы).
8. Современные педагогические технологии развития скоростных способностей в сфере школьной физической культуры (начальная школа).
9. Современные педагогические технологии развития скоростных способностей в сфере школьной физической культуры (среднее школьное звено).
10. Современные педагогические технологии развития скоростных способностей в сфере школьной физической культуры (старшее школьное звено).
11. Современные педагогические технологии развития скоростных и скоростно-силовых способностей в сфере фитнеса (на примере конкретной программы).
12. Современные педагогические технологии развития скоростных и скоростно-силовых способностей в детско-юношеском спорте (на примере конкретного вида спорта или дисциплины спорта).
13. Современные педагогические технологии развития аэробной выносливости в сфере школьной физической культуры (начальная школа).
14. Современные педагогические технологии развития аэробной выносливости в сфере школьной физической культуры (среднее школьное звено).
15. Современные педагогические технологии развития аэробной выносливости в сфере школьной физической культуры (старшее школьное звено).
16. Современные педагогические технологии развития аэробной и анаэробно-аэробной выносливости в детско-юношеском спорте (на примере конкретного вида спорта или дисциплины спорта).
17. Современные педагогические технологии развития аэробной выносливости в сфере фитнеса (на примере конкретной программы).
18. Современные педагогические технологии развития гибкости в сфере школьной физической культуры (начальная школа).
19. Современные педагогические технологии развития гибкости в сфере школьной физической культуры (среднее школьное звено).
20. Современные педагогические технологии развития гибкости в сфере школьной физической культуры (старшее школьное звено).
21. Современные педагогические технологии развития гибкости в детско-юношеском спорте (на примере конкретного вида спорта или дисциплины спорта).
22. Современные педагогические технологии развития гибкости в сфере фитнеса (на примере конкретной программы).
23. Современные педагогические технологии развития координационных способностей в сфере школьной физической культуры (начальная школа).
24. Современные педагогические технологии развития координационных способностей в сфере школьной физической культуры (среднее школьное звено).

25. Современные педагогические технологии развития координационных способностей в сфере школьной физической культуры (старшее школьное звено).
26. Современные педагогические технологии развития координационных способностей в детско-юношеском спорте (на примере конкретного вида спорта или дисциплины спорта).
27. Современные педагогические технологии развития координационных способностей в сфере фитнеса (на примере конкретной программы).
28. Технологии мониторинга физической подготовленности в сфере школьной физической культуры.
29. Технологии мониторинга физической подготовленности в детско-юношеском спорте.
30. Технологии мониторинга физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.
31. Традиционные и инновационные формы физического воспитания школьников: передовой опыт педагогов России и зарубежных коллег.
32. Современный урок по предмету «Физическая культура» и технологии его проведения.
33. Духовно-нравственное воспитание школьников на уроках по предмету «Физическая культура».
34. Подготовка педагога физической культуры к уроку: этапы, требования, составляющие.
35. Психолого-педагогическая оценка урока физической культуры: критерии и технологии оценивания деятельности педагога.

Вопросы к зачету (4 семестр)

1. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная и научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФКС.
2. Характеристика основных понятий ТМФКС: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
3. Характеристика основных понятий ТМФКС: "Физкультурное образование", "Физическое развитие", "Физическая подготовленность", "Физическое совершенство".
4. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ (последняя редакция): общая характеристика.
5. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (мировоззренческие основы, теоретико-методические основы).
6. Система физического воспитания в РФ её основы и составляющие (программно-нормативные и организационные).
7. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. Человек и его тело.
8. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания. Особенности задач физического воспитания в школьном возрасте.
9. Современная трактовка образовательных задач физического воспитания учащейся молодёжи.
10. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике (принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с жизненной практикой, принцип оздоровительной направленности).

11. Формирование личности в процессе физического воспитания. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
12. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
13. Общая характеристика средств физического воспитания.
14. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
15. Техника физических упражнений.
16. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
17. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений.
18. Классификация физических упражнений.
19. Общая характеристика методов физического воспитания.
20. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения).
21. Специфические методы физического воспитания (игровой и соревновательный методы).
22. Специфические методы физического воспитания (круговой метод).
23. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании (вербальные (словесные) методы и методы обеспечения наглядности).
24. Специфические принципы физического воспитания (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий).
25. Специфические принципы физического воспитания (принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания).
26. Двигательные умения и навыки (определение понятий и их характеристика). Закономерности формирования двигательного навыка.
27. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (общая характеристика).
28. Обучение двигательным действиям (этап начального разучивания двигательного действия).
29. Обучение двигательным действиям (этап углубленного разучивания двигательного действия).
30. Обучение двигательным действиям (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).

Вопросы к зачету (5 семестр)

1. Физические качества человека. Общая характеристика физических качеств.
2. Возрастные и половые особенности развития физических качеств.
3. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
4. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
5. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.
6. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
7. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.

8. Разнообразие форм построения занятий в физическом воспитании.
9. Инновационные формы физического воспитания. Современные спортивно-гуманистические движения (программы) детей и молодежи ("SpArt", "Sport for all", движение "Скаутинг", программа "ДРОЗДы", массовое движение "Фэйр Плей").
10. Спортивно-гуманистическое движение "SpArt". Спартианская программа воспитания, образования и организации досуга детей и молодежи.
11. Планирование, контроль и учет в физическом воспитании.
12. Мониторинг в физическом воспитании.
13. Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
14. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Специфические особенности оздоровительных задач для детей названного возраста.
15. Возрастные особенности физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей названного возраста.
16. Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
17. Формы организации и методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
18. Особенности задач и социально-педагогическое значение физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Современная трактовка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в названных возрастных группах школьников.
19. Основные средства физического воспитания в младшем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в младшем школьном возрасте.
20. Основные средства физического воспитания в среднем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте.
21. Основные средства физического воспитания в старшем школьном возрасте и их характеристика. Методические особенности физического воспитания в старшем школьном возрасте.
22. Урок физической культуры XXI века. Инновации учителей физической культуры России (из передового педагогического опыта).
23. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура».
24. Методы оценки и контроля физического развития школьников.
25. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности школьников. Мониторинг физической подготовленности школьников.
26. Контроль за показателями физического здоровья школьников.
27. Требования ФГОС и технология разработки документов учебной работы по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.
28. Подготовка учителя к проведению урока по предмету «Физическая культура».
29. Оценка деятельности учителя физической культуры.
30. Физическое воспитание школьников в семье: традиции и инновации. Совместная работа семьи и школы по физическому воспитанию детей школьного возраста.

Курсовые работы (5 семестр)

1. ФГОС и современная трактовка образовательных задач в сфере физической культуры. П.Ф. Лесгафт и современность.
2. Инновационные подходы к решению проблемы физкультурного образования школьников.
3. Урок XXI века по предмету «Физическая культура».
4. Современные технологии оценки деятельности учителя физической культуры.
5. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в начальной школе (1-4 классы).
6. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в среднем школьном звене (5-9 классы).
7. Инновационные технологии физического воспитания в учебной работе по предмету «Физическая культура» в старшем школьном звене (9-11 классы).
8. Анализ урока физической физкультуры и его составляющие (педагогическое наблюдение, хронометраж, пульсометрия).
9. Многообразие средств физического воспитания.
10. Тренажеры и технические устройства в физическом воспитании школьников.
11. Физических качеств человека (общая характеристика).
12. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
13. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.
14. Силовая подготовка старших школьников.
15. Силовая подготовка юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
16. Скоростные способности (быстрота) как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей.
17. Развитие скоростных способностей у младших школьников.
18. Развитие скоростных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
19. Координационные способности как двигательно-физические качества. Педагогические технологии развития координационных способностей.
20. Развитие координационных способностей у младших школьников на уроках по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
21. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (5-7 классы).
22. Развитие координационных способностей в среднем школьном возрасте на уроках по предмету «Физическая культура» (8-9 классы).
23. Развитие координационных способностей у школьников-старшеклассников на уроках по предмету «Физическая культура» (10-11 классы).
24. Развитие координационных способностей у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
25. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.
26. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
27. Развитие специальной выносливости у юных спортсменов и юниоров (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
28. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.
29. Педагогические технологии развития активной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).

30. Педагогические технологии развития пассивной гибкости (на примере конкретного возраста, вида занятий двигательной активностью).
31. Развитие гибкости у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
32. Комплексное развитие физических качеств у школьников.
33. Комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта или дисциплины).
34. Методика сопряженного развития физических качеств на основе подвижных и спортивных игр у школьников и юных спортсменов.
35. Мониторинг двигательной подготовленности школьников.
36. Технологии регулирования мышечной и "пассивной" массы тела у детей и подростков.
37. Спортивные праздники в учреждениях основного образования (на примере СОШ, лицеев, гимназий)
38. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
39. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
40. Интеллектуальное воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
41. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
42. Трудовое воспитание в процессе физического воспитания (учебной, учебно-тренировочной, соревновательной деятельности).
43. Круговая тренировка – как организационно-методическая форма построения занятий в физическом воспитании.
44. Круговая тренировка на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.
45. Физическое воспитание школьников в семье: традиции и инновации.

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

(Экзамен по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» – 40 баллов)

Структура (составляющие экзамена)

№№ п/п	Составляющие	Баллы
1	Тестирование (40 вопросов/тестов)	20 (каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла)
2	Вопрос 1	10
3	Вопрос 2	10
Всего баллов		40

Экзаменационное тестирование (40 вопросов/тестов)

с использованием электронной информационно-образовательной среды университета Moodle.

1. Назовите основную форму физического воспитания студентов в университетах?

2. Физическое воспитание студентов включает ряд направлений. Какое из названных направлений включено ошибочно?
3. Для оценки уровня физической подготовленности студентов используют ряд тестов. Какие тесты не используют в процессе учебной работы по предмету «Физическая культура»?
4. Уровень развития двигательных качеств студента определяется?
5. Сила – это?
6. Относительная сила – это?
7. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются?
8. Укажите оптимальное число занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте?
9. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются?
10. В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится?
11. Максимальную ЧСС для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле?
12. Мерилем аэробной выносливости является?
13. Для развития базовой выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее?
14. Общая динамика физической нагрузки в занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть?
15. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с?
16. Что такое стретчинг?
17. ППФП представляет собой?
18. Спорт (в широком понимании) это?
19. Укажите конечную роль спорта?
20. Вид спорта это?
21. Когда было принято решение об установлении Федеральных стандартов спортивной подготовки?
22. Какой документ зафиксировал решение об установлении Федеральных стандартов спортивной подготовки?
23. Какие виды спорта не имеют Федеральных стандартов спортивной подготовки?
24. Соревновательный метод позволяет?
25. Какие этапы подготовки спортсменов выделяются в Федеральном стандарте спортивной подготовки?
26. Преимущественное энергообеспечение (субстраты) в анаэробной алактатной зоне интенсивности осуществляется за счет?
27. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
28. Основными задачами переходного периода спортивной подготовки не являются?
29. Каких зон интенсивности нагрузок не существует?
30. Какие мезоциклы, как правило представлены в подготовительном периоде спортивной тренировки (общеподготовительный этап) ?

31. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия?
32. Какие факторы существенно влияют на проявление гибкости?
33. Объективными критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются?
34. Для аэробной восстановительной зоны интенсивности нагрузок характерно?
35. Интенсивность физической нагрузки характеризуется?
36. Основное оборудование для воркаута это?
37. В каких разновидностях физкультурно-оздоровительных методик и систем фитнеса преимущественно не используются изометрические упражнения?
38. Какие из перечисленных фаз на занятиях аэробными упражнениями выделял американский врач Кеннет Купер?
39. Какие главные назначения имеют дыхательные упражнения?
40. Какие режимы работы мышц используют в сфере физического воспитания?

Вопросы к экзамену (6 семестр)

(в каждом экзаменационном билете два вопроса,
в каждом билете один вопрос связан с цифровизацией в образовании)

1. Цель, задачи, значение физического воспитания студентов вузов. Содержательные особенности программы физического воспитания студентов. Цифровая образовательная среда и физическое воспитание студентов.
2. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Электронные ресурсы и технологии их использования в физическом воспитании студентов.
3. Тесты для оценки физической (двигательной) подготовленности студентов. Мониторинг физической подготовленности студентов. Цифровая образовательная среда и самооценка студентами уровня собственного уровня физической подготовленности.
4. Цель, задачи, значение физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Электронные ресурсы и самостоятельные занятия двигательной активностью.
5. Основные формы организованной двигательной активности в режиме трудового дня (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки) и их организационно-методические особенности. Электронные ресурсы и физкультурные паузы в режиме трудового дня.
6. Разнообразие форм физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью, их взаимосвязь и взаимное дополнение. Электронные ресурсы и разнообразие форм физического воспитания взрослого населения.
7. Возрастные особенности функционирования организма в пожилом и старшем возрасте и задачи физического воспитания. Использование готовых электронных программ для оценки физических кондиций человека в пожилом и старшем возрасте.
8. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте. Электронные ресурсы и характеристика средств физического воспитания.
9. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте. Поиск эффективных форм организации занятий с использованием электронных ресурсов.
10. Методические особенности построения занятий в пожилом и старшем возрасте. Электронные ресурсы, продукты как помощники методического сопровождения занятий в пожилом и старшем возрасте.

11. Контроль и самоконтроль за физическим здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте. Электронные ресурсы и методы объективного контроля, автоматизированного расчета показателей физического здоровья.
12. Предназначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП. Прямой прикладной перенос двигательных и сопряженных умений и навыков. Электронные ресурсы и средства ППФП.
13. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Медико-педагогический контроль в ППФП. Электронные продукты и объективные методы медико-педагогического контроля в ППФП.
14. Социальные функции спорта (соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативная, функция социальной интеграции и социализации личности, коммуникативная функция, экономическая функция) и основные направления в развитии спортивного движения. Разновидности электронных продуктов и их возможности для проведения социологических исследований в сфере спорта.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Анализ и характеристика документа на примере конкретного вида спорта.
16. Основные составляющие спортивной подготовки (тренировки): спортивно-техническая, спортивно-тактическая, физическая подготовка, психическая и другие виды подготовки.
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки в детско-юношеском спорте. Разновидности электронных продуктов и их возможности для оценки воздействия физической нагрузки.
18. Тренировочные и соревновательные нагрузки в юниорском спорте.
19. Спортивная подготовка как многолетний процесс и её структура.
20. Особенности построения тренировки в малых циклах (микроциклах), средних циклах (мезоциклах), больших циклах (макроциклах).
21. Построение спортивной тренировки и разновидности микроциклов, мезоциклов, макроциклов.
22. Общие положения технологии планирования в спорте. Документы перспективного планирования.
23. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах: традиции и инновации.
24. Планирование спортивной подготовки в годичном цикле. Оперативное планирование.
25. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
26. Спортивный отбор и селекция в процессе многолетней подготовки
27. Задачи и содержательные особенности оздоровительной физической культуры.
28. Формы и методические особенности построения оздоровительной тренировки.
29. Инновационные физкультурно-оздоровительные методики в оздоровительной физической культуре.
30. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности, занимающихся оздоровительной физической культурой. Электронные продукты и возможности их использования для оценки физического здоровья в оздоровительной физической культуре.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося 4 семестр

Задания для самостоятельной работы 1

Охарактеризовать. Специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка как метод и форма организации деятельности занимающихся: история и современность. Вклад немецкого педагога К. Шолиха в разработку теоретико-методических основ круговой тренировки (провести историко-теоретический анализ). Оформить в виде таблицы с включением рисунков.

Задания для самостоятельной работы 2

Охарактеризовать. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Технологии формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика. Этап начального разучивания двигательных действий. Этап углубленного разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Оформить в виде таблицы.

(5 семестр)

Задания для самостоятельной работы 1

Охарактеризовать. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы. Скоростные способности как физическое качество. Педагогические технологии развития скоростных способностей. Оформить в виде таблицы по схеме: цель, задачи, разновидности, возрастные особенности развития конкретного физического качества, средства, методы, методические приемы, главные требования к технологиям развития, «золотые» методические правила, методические «табу» (запреты), контрольные упражнения (тесты), особенности мониторинга.

Задания для самостоятельной работы 2

Охарактеризовать. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости. Координационные способности как двигательно-координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей. Оформить в виде таблицы по схеме: цель, задачи, разновидности, возрастные особенности развития конкретного физического качества, средства, методы, методические приемы, главные требования к технологиям развития, «золотые» методические правила, методические «табу» (запреты), контрольные упражнения (тесты), особенности мониторинга.

(6 семестр)

Задания для самостоятельной работы 1

Охарактеризовать. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика. Построение и основы методики ППФП. Представить в форме таблицы изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов (умственное утомление, физическое утомление, гиподинамия, нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры, статическое напряжение, отрицательные эмоциональные нагрузки, неблагоприятный температурный режим). Представить рекомендуемые эффекты прямого переноса двигательных и сопряженных умений и навыков по схеме: двигательные навыки, виды упражнений, разновидности спортивных дисциплин, профессии.

Задания для самостоятельной работы 2

Охарактеризовать спорт как социальный феномен. ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом. Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки.

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация. Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Материалы представить в форме таблицы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1.Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.И.Балтрунас, С.В. Быченков — Саратов.	2019	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 81323.html
2.Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Т.Ю. Карась — Саратов.	2019	7	http:// www.iprbookshop.ru/ 85832.html
3.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Л.П. Матвеев — М.: Спорт.	2019	12	http:// www.iprbookshop.ru/ 88519.html
4.Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.Г. Никитушкин В.Г., Ф.П. Суслов - М.: Спорт.	2018	12	http:// www.iprbookshop.ru/ 74302.html
5.Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.П. Платонов — М.: Спорт.	2019	15	http:// www.iprbookshop.ru/ 83625.html
Дополнительная литература			
1.Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.В.Алёшин, С.Ю.Татарова, В.Б.Татаров. М.: Научный консультант.	2018	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 80802.html

2.Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.Д.Бабушкин-Омск: Сибирский ГИФКС.	2017	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 74274.htm
3.Бойко В.В. Модульная программа третьего урока по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений по спортивной скакалке (JUMP ROPE) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.В.Бойко — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ).	2017	2	http:// www.iprbookshop.ru/ 73249.html
4.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] /Ю.В.Верхошанский.— М.: Спорт.	2019	2	http:// www.iprbookshop.ru/ 88521.html
5.Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. — М.: Спорт.	2016	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 63650.html
6.Власова И.А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Власова, О.А.Иваненко — Челябинск: Челябинский ГИФК.	2017	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 83607.html
7.Волокитин А.В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В.Волокитин, Р.С.Телегин — Липецк: ЛГТУ.	2018	2	http:// www.iprbookshop.ru/ 83190.html
8.Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс]: учебно-	2018	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 74301.html

методическое пособие / Ю.Г.Коджаспиров Ю.Г. – М.: Спорт.			
9.Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие для студентов и преподавателей / Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет.	2017	7	http:// www.iprbookshop.ru/ 72915.html
10.Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Х.Ланда – М.: Спорт.	2017	11	http:// www.iprbookshop.ru/ 74293.html
11.Морозов А.И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И., Андреев В.В.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет.	2016	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 70480.html
12.Никитушкин В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей [Электронный ресурс]: монография / Никитушкин В.Г., Германов Г.Н., Купчинов Р.И.— Воронеж: Элист, 2016.	2016	12	http:// www.iprbookshop.ru/ 52018.html
13.Николаев А.А. Развитие силы у спортсменов [Электронный ресурс] / А.А.Николаев, В.Г. Семенов — М.: Спорт.	2019	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 88470.html
14.Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон.	2017	12	http:// www.iprbookshop.ru/ 80430.html

текстовые данные.— Белгород: Белгородский ГТУ им. В.Г. Шухова			
15.Основы антидопингового обеспечения спорта [Электронный ресурс] / Э.Н. Безуглов [и др.]. — М.: Человек.	2019	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 88473.html
16.Сырвачева И.С. Квалиметрия педагогических технологий в области физической культуры [Электронный ресурс]: монография/ И.С.Сырвачева, В.А.Сырвачев, С.Н.Зуев С.Н.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа.	2019	5	http:// www.iprbookshop.ru/ 82666.html
17.Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс]/ Тудор Бомпа, Карло Буццичелли—М.: Спорт.	2016	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 55562.html
18.Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс / А.М.Якимов, А.С.Ревзон. — М.: Спорт.	2018	3	http:// www.iprbookshop.ru/ 74294.htm

6.2. Периодические издания

Журналы

«Теория и практика физической культуры»

<http://www.teoriya.ru>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Спорт для всех» (архив)

<http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Социологические исследования»

<http://www.socis.isras.ru>

«Спортивная жизнь России»

<http://www.sgross.nm.ru>

Издательский дом «Первое сентября»

Спорт в школе spo. 1 september.ru

Здоровье детей zdd. 1 september.ru

<http://www.infosport.ru>

Справочно-информационные источники

<http://www.school.edu.ru>

6.3. Интернет-ресурсы

Учреждения, порталы, фонды

Официальный сайт Международного Олимпийского комитета
<http://ioc.org>

Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://www.olympic.ru>

Официальный сайт Центральной олимпийской академии
<http://coa.sportedu.ru>

Официальный сайт Министерства спорта РФ
<http://minstm.gov.ru>

Официальный сайт Международной Олимпийской академии
<http://www.ioa.org.gr>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
<http://www.infosport.ru>

Справочно-информационные источники
<http://www.school.edu.ru>

Библиотеки

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru>

Библиотека международной спортивной информации
<http://www.bmsi>

ЭБС Библиотех
<https://vlsu.bibliotech.ru>

ЭБС издательства ЛАНЬ
<http://e.lfnbook.com/>

ЭБС Консультант Студента www.studentlibrary.ru

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
<https://biblioclub.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» имеются специальные помещения для проведения лекционных и практических занятий, проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Лекционные и практические занятия проводятся по адресу: г. Владимир, ул. Университетская, дом 1 (спортивный корпус 3), ауд. 203 или 108.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
Мультимедийные средства. Презентации к лекциям и практическим занятиям: 27 (54 час.) лекции и 45 (90 час.) практические занятия.

4 семестр Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки. Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ

(последняя редакция). Система физического воспитания в РФ. Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне». Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика). Обучение двигательным действиям (общая характеристика). Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика.

5 семестр. Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы. Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей. Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости. Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости. Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей. Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств. Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания. Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации. Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации. ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.

6 семестр. Физическое воспитание студенческой молодежи. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика. Построение и основы методики ППФП. Общая характеристика спорта. ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом. Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация. Построение процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры. Инновации в оздоровительной физической культуре. Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.

Электронные издания CD, DVD – 36 наименований. Рисунки и таблицы на бумажных носителях (более 30).

Рабочую программу составила канд. пед. наук, доцент Н.А. Карпушко



Рецензент: (представитель работодателя)

директор лицея № 17 г. Владимира учитель физической культуры высшей квалификационной категории И.Н. Глухов



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 1 от 30.08 2021 г.
Заведующий кафедрой А.В. Власов



Рабочая программа и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол 1 от 30.08 2021 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД
А.В. Власов



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

