

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

Кафедра физического воспитания и менеджмента в спорте

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации  
для самостоятельной работы студентов

Составитель  
С. В. ОДИНЦОВА



Владимир 2013

УДК 796.01  
ББК 75.1  
Т33

Рецензент

Доктор педагогических наук, кандидат юридических наук,  
академик РАЕН, профессор кафедры специальной педагогики  
Владимирского государственного университета  
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых  
*Л. К. Фортва*

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Теория** и методика физической культуры : метод. реко-  
Т33 мендации для самостоят. работы студентов / Владим. гос. ун-т  
им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; сост. С. В. Одинцова. – Владимир :  
Изд-во ВлГУ, 2013. – 36 с.

Составлены с целью учебно-методического обеспечения профилирующей дисциплины «Теория и методика физической культуры». Содержат вопросы для обсуждения на семинарских занятиях, примерные темы рефератов, рекомендательные списки литературы и интернет-ресурсов, необходимые для повышения качества обучения и совершенствования самостоятельной работы студентов.

Предназначены для студентов-бакалавров 2-го курса всех форм обучения направления 034300 «Физическая культура и спорт».

Рекомендованы для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Библиогр.: 13 назв.

УДК 796.01  
ББК 75.1

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Высшая школа отличается от средней не только своими задачами и специализацией подготовки, но и, главным образом, методикой учебной работы, степенью самостоятельности студентов. Преподаватель вуза лишь определенным образом организует познавательную деятельность студентов, само же познание осуществляет именно студент.

Самостоятельная подготовка к семинарским занятиям, как правило, завершает задачи всех других видов учебной деятельности. Никакие знания и умения, не ставшие объектом собственной деятельности, не могут стать подлинным достоянием человека.

Основой для самостоятельной работы студентов является соответствующий комплекс полученных знаний в какой-либо дисциплине, специальности. Чаще всего работа осуществляется в форме домашних заданий. Это, с одной стороны, чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы при подготовке к семинарам, беседам, экзаменам. С другой стороны, самостоятельной работой также является осмысление вопросов учебной программы на занятиях, формирование и закрепление убеждений, профессиональных навыков.

Самостоятельная работа студента предполагает индивидуализацию процесса образования, развитие творческого потенциала личности, а также сотрудничество преподавателя и студента. Поэтому при проведении семинарских занятий необходимо учитывать **принципы педагогического взаимодействия:**

- диалогизация – педагогическое равноправное взаимодействие на уровне обмена информацией, ролевое социальное и межличностное взаимодействие студента и преподавателя;
- проблематизация – изменение роли и функций преподавателя и студента. Актуализация условий для стремления студента к личностному росту, исследовательской деятельности;

- персонификация – включение в педагогическое взаимодействие чувств, переживаний, эмоций, поступков в соответствии с ролевым ожиданием студента, его жизненными планами;
- индивидуализация – выявление и культивирование в каждом студенте специфических элементов общей и специальной одаренности.

Подготовка к семинарам – одна из важнейших форм самостоятельной работы студентов, так как она связана с привитием навыков работы с учебной, методической, научной литературой.

Сам процесс подготовки к семинару – дело творческое, хотя и обусловленное уровнем образовательной подготовки студента, индивидуальными особенностями мышления, памяти, внимания, интересов, склонностей.

Готовясь к семинару, студенту необходимо помнить некоторые рекомендации по методике подготовки:

1) следует внимательно ознакомиться с темой занятия и вопросами, выносимыми на обсуждение;

2) необходимо внимательно прочитать соответствующие разделы учебника и текст записанной лекции, уяснить круг обсуждаемых проблем. Не следует переписывать большую часть информации из учебника в свою тетрадь, достаточно составить план выступления по вопросам семинара;

3) обязательно нужно обращаться к дополнительной литературе. После этого следует уточнить и откорректировать план своего выступления, сопроводив его необходимыми комментариями и дополнительной информацией;

4) всегда следует составлять выводы и краткое заключение по теме.

Необходимо отметить важность и других форм самостоятельной работы студентов – подготовки докладов, рефератов, а также подчеркнуть значимость активного участия в беседах, диспутах, конференциях.

Студенту необходимо научиться библиографическому поиску нужной литературы в соответствии с темой работы; самостоятельно работать с первоисточниками, учебно-методической и научной литературой (конспектировать, создавать аннотации, правильно цитиро-

вать, составлять тезисные планы); анализировать, систематизировать и обобщать полученные сведения.

С этой целью при подготовке к семинарам студенту предлагается выполнение реферата, который должен быть оформлен в соответствии с установленными требованиями. Основным источником информации являются ведущие журналы отрасли: «Теория и практика физической культуры» (ТиПФК), «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Спортивный психолог». В библиотеке Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых имеются журналы и газеты, такие как «Научный спортивный вестник», «Советский спорт», «Спорт-инфо», «Боевые искусства планеты», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт», «Фитнес», «Спорт в школе», «Здоровье школьника», «Спортивная Россия» и др.

Научиться находить и усваивать необходимую информацию, систематизировать и классифицировать факты, теории, концепции, четко формулировать и аргументировать свою точку зрения, творчески решать возникающие вопросы невозможно без совершенствования самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Теория и методика физической культуры» включает в себя изучение, конспектирование и реферирование литературных источников; выполнение письменных заданий преподавателя; подготовку докладов и сообщений и выступление с ними на семинарских занятиях, студенческих конференциях; подготовку курсовых, конкурсных и квалификационных работ.

## Часть 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Семинар 1

**Тема:** общая характеристика теории физической культуры.

**Цель:** формирование знаний о сущности и причинах возникновения физического воспитания в обществе, о роли и месте физической культуры и спорта в современном обществе; освоение понятийно-категориального аппарата теории и методики физического воспитания; развитие познавательных умений.

#### Вопросы для обсуждения

1. Возникновение и развитие физической культуры в обществе.
2. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина.
3. Физическое развитие человека и его связь с занятиями физическими упражнениями.

**Примерный план реферата** на тему «Основные понятия теории и методики физической культуры»:

Введение.

1. Физическая культура и ее характеристика.
2. Сущность физического воспитания индивида.
3. Значение физической подготовки человека.
4. Понятие «физическое развитие» и его характеристика.
5. Понятие «физическое совершенство» и его характеристика.
6. Физкультурное движение и его роль в жизни общества.
7. Понятие «спорт» и его характеристика.

Выводы.

Список использованной литературы.

#### Статьи для анализа (доклада)\*

1. **Николаев, Ю. М.** Теория физической культуры: становление и развитие / Ю. М. Николаев // ТиПФК. – 2009. – № 12. – С. 3 – 7.
2. **Шурманов, Е. Г.** Физическая культура: выбор приоритетов / Е. Г. Шурманов // ТиПФК. – 2012. – № 5. – С. 49 – 54.

---

\*Здесь и далее библиографические описания приводятся в авторской редакции.

## Семинар 2

**Тема:** отечественная система физического воспитания.

**Цель:** формирование знаний о системе физического воспитания в Российской Федерации, ее целях, задачах, основах и принципах; развитие познавательных умений.

### Вопросы для обсуждения

1. Система физического воспитания, ее основы.
2. Цели и задачи физического воспитания.
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

**Примерный план реферата** на тему «Цели и задачи физического воспитания в РФ»:

Введение.

1. Понятие «физическое воспитание».
2. Цель физического воспитания.
3. Задачи физического воспитания:
  - общепедагогические (по формированию личности человека);
  - специфические (по оптимизации физического развития человека, образовательные).

Выводы.

Список использованной литературы.

### Статьи для анализа (доклада)

1. **Волков, А. Д.** Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / А. Д. Волков // ТипФК. – 2009. – № 2. – С. 28 – 31.

2. **Иоакимиди, Ю. А.** Методы и средства формирования педагогической установки у будущих специалистов по физической культуре и спорту / Ю. А. Иоакимиди // ТипФК. – 2008. – № 7. – С. 57 – 60.

3. **Мусакаева, Г. М.** Значение нравственной компетентности в процессе подготовки педагогов по физической культуре / Г. М. Мусакаева // ТипФК. – 2012. – № 4. – С. 19 – 21.

4. **Одинцова, С. В.** Инновации в организации самостоятельной работы студентов вуза / С. В. Одинцова, Н. Е. Кирилова // Современная наука: теория и практика. – Ставрополь, 2010. – С. 187 – 189.

### Семинар 3

**Тема:** формирование личности в процессе физического воспитания.

**Цель:** формирование знаний о видах воспитания, средствах, методах воспитания личности в процессе овладения физической культурой, о технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту, об эстетических, нравственных и духовных ценностях физической культуры и спорта; развитие познавательных умений.

#### Вопросы для обсуждения

1. Умственное и трудовое воспитание индивида в процессе овладения физической культурой.
2. Эстетическое и нравственное воспитание в процессе овладения физической культурой.
3. Содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта
4. Формирование спортивной культуры личности.

#### Статьи для анализа (доклада)

1. **Баринов, С. Ю.** Концептуальные положения теории формирования спортивной культуры личности / С. Ю. Баринов // ТиПФК. – 2011. – № 1. – С. 48 – 51.
2. **Быстрицкая, Е. В.** Проективный подход к построению профессионально-педагогической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта / Е. В. Быстрицкая // ТиПФК. – 2007. – № 11. – С. 50 – 53.
3. **Осадчая, Л. А.** Индивидуализация обучения в профессионально-педагогической подготовке специалиста по физической культуре и спорту / Л. А.Осадчая // ТиПФК. – 2011. – № 2. – С. 7 – 11.
4. **Скрипкина, Т. В.** Актуальность формирования культуры общения у будущих специалистов в области физической культуры и спорта / Т. В. Скрипкина // ТиПФК. – 2012. – № 4. – С. 22 – 24.

### Семинар 4

**Тема:** общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.

**Цель:** формирование знаний о сущности общепедагогических и специфических принципов физического воспитания, понимания ос-



новых проблем и перспективности знаний в области физической культуры и спорта; развитие познавательных умений.

### **Вопросы для обсуждения**

#### А. Общепедагогические принципы

1. Характеристика принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
2. Роль принципа наглядности в физическом воспитании.
3. Сущность принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании личности.

#### Б. Специфические принципы

4. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
5. Принцип цикличного построения занятий.
6. Значение принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

## **Семинар 5**

**Тема:** средства физического воспитания.

**Цель:** формирование знаний об основных и вспомогательных средствах физического воспитания, структуре и биомеханических характеристиках двигательного действия.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Классификации физических упражнений (по В. С. Фарфелю и Я. М. Коцу).
2. Содержание и форма физических упражнений (оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность).
3. Биомеханические характеристики отдельных движений (пространственные, временные, пространственно-временные и динамические).
4. Ближайший, следовой и кумулятивный эффекты упражнений.
5. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как дополнительные средства физического воспитания.

**Примерный план реферата** на тему «Биомеханические характеристики техники двигательного действия»:

Введение.

1. Основы техники двигательного действия.
2. Структура техники двигательного действия.

3. Биомеханические характеристики двигательного действия (кинематические, динамические).

4. Критерии оценки эффективности техники.

Выводы.

Список использованной литературы.

#### **Статья для анализа (доклада)**

**Доленко, Ф. Л.** О вариативности способов управления параметрами двигательного действия / Ф. Л. Доленко // ТиПФК. – 2008. – № 8. – С. 80 – 82.

### **Семинар 6**

**Тема:** нагрузка и отдых в физическом воспитании.

**Цель:** формирование знаний о структурной основе большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки, развитие познавательных умений.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Определение нагрузки, стороны нагрузки.
2. Параметры нагрузки.
3. Отдых, виды отдыха.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
5. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающих, тренирующих воздействий.
6. Сущность принципа адаптированной динамики нагрузок.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Астахов, А. В.** Новое в контроле за интенсивностью тренировочной нагрузки / А. В. Астахов // ТиПФК. – 2009. – № 7. – С. 23 – 27.

2. **Корнякова, В. В.** Утомление после чрезмерных физических нагрузок: механизмы развития, коррекция / В. В. Корнякова, В. Д. Конвай // ТиПФК. – 2009. – № 3. – С. 23 – 26.

3. **Хаустов, С. И.** Определение сущности понятия «нагрузка» в теории спорта / С. И. Хаустов // ТиПФК. – 2008. – № 8. – С. 15 – 17.

### **Семинар 7**

**Тема:** методы физического воспитания.

**Цель:** формирование знаний о специфических (характерных только для процесса физического воспитания) и общепедагогических (применяемых во всех случаях обучения и воспитания) методах, ис-

пользуемых в физическом воспитании; развитие познавательных умений; овладение технологией обучения в процессе физкультурно-спортивных занятий.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Общепедагогические методы (словесные, наглядные), применяемые в физическом воспитании.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Круговой метод тренировки в физическом воспитании.
4. Игровой и соревновательный методы.
5. Методы срочной информации.

**Примерный план реферата** на тему «Методы воспитания физических качеств»:

Введение.

1. Понятие о методах физического воспитания.
2. Методы воспитания физических качеств:
  - методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного, стандартно-интервального);
  - методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного-интервального).

Выводы.

Список использованной литературы.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. Вучева, В. В. Технология обучения игровой деятельности / В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова // ТиПФК. – 2007. – № 6. – С. 15 – 17.
2. Интервальная тренировка: ее значимость и опасность / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева // ТиПФК. – 2008. – № 5. – С. 40 – 44.

## **Семинар 8**

**Тема:** основы обучения двигательным действиям.

**Цель:** получение знаний о закономерностях формирования двигательного навыка, структуре процесса обучения и особенностях его этапов; овладение умением реализовывать знания дидактических основ в физическом воспитании и спорте.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Характеристика двигательного умения и навыка.
2. Методическая последовательность овладения двигательным действием (формирование положительной учебной мотивации, зна-

ний о сущности двигательного действия, создание полноценного представления об изучаемом движении, освоение изучаемого двигательного действия в целом).

3. Закономерности формирования двигательного навыка (закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса двигательного навыка).

4. Структура процесса обучения двигательному действию (этап начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия).

**Примерный план реферата** на тему «Этап начального разучивания двигательного действия»:

Введение.

1. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании.

2. Этап начального разучивания двигательного действия:

- цель и задачи обучения;
- средства и методы обучения;
- особенности методики обучения.

3. Типичные ошибки при разучивании двигательных действий, их причины и исправление.

Выводы.

Список использованной литературы.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. **Колидзей, Э. А.** Психологическое содержание двигательной деятельности / Э. А. Колидзей // ТиПФК. – 2009. – № 6. – С. 37 – 39.

2. **Менхин, Ю. В.** К проблеме понимания и формирования двигательного навыка / Ю. В. Менхин // ТиПФК. – 2007. – № 2. – С. 12 – 16.

3. **Усков, В. А.** Педагогическая технология программированного обучения двигательным действиям / В. А. Усков // ТиПФК. – 2009. – № 6. – С. 41 – 46.

## Семинар 9

**Тема:** теоретико-практические основы воспитания физических качеств.

**Цель:** формирование знаний о средствах, методах и методиках воспитания физических качеств; овладение умением реализовывать в

практической деятельности знания о закономерностях развития физических качеств.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Сила (собственно силовые, скоростно-силовые способности).
2. Задачи развития силовых способностей.
3. Средства воспитания силовых способностей (основные, дополнительные).
4. Методы воспитания силы (метод максимальных усилий, не-предельных усилий, динамических усилий, «ударный», статических (изометрических) усилий, статодинамический, круговой тренировки, игровой).
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

**Примерный план реферата** на тему «Методики воспитания силовых способностей»:

Введение.

1. Воспитание собственно силовых способностей с использованием не-предельных отягощений.
2. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием не-предельных отягощений.
3. Воспитание собственно силовых способностей с использованием не-предельных, околопредельных и предельных отягощений.

Выводы.

Список использованной литературы.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Одинцова, С. В.** Влияние занятий атлетической гимнастикой на женский организм / С. В. Одинцова // Физическое воспитание школьников: традиции и инновации : Межвузовский сборник научных трудов. – Владимир : ВГПУ, 1998. – С. 122 – 126.
2. **Сальников, В. А.** Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей / В. А. Сальников // ТиПФК. – 2010. – № 11. – С. 32 – 36.
3. **Чурсинов, В. Е.** Определение вида зависимости «нагрузка – максимальная сила сокращения мышц» в разных режимах работы / В. Е. Чурсинов // ТиПФК. – 2011. – № 5. – С. 56 – 60.

## Семинар 10

**Тема:** теоретико-практические основы воспитания физических качеств.

**Цель:** формирование знаний о средствах, методах и методиках воспитания физических качеств; овладение умением реализовывать в практической деятельности знания о закономерностях развития физических качеств.

### Вопросы для обсуждения

1. Гибкость, средства и методы ее воспитания (тесты, определяющие уровень развития гибкости).
2. Выносливость (общая, специальная), средства и методика ее воспитания (тесты, определяющие уровень развития выносливости).
3. Координационные способности (способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)). Средства и методика их воспитания.
4. Основные показатели и тесты, определяющие уровень развития координационных способностей.

**Примерный план реферата** на тему «Скоростные способности и методика их воспитания»:

Введение.

1. Понятие о скоростных способностях как физическом качестве.
2. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей.
3. Воспитание быстроты (простой двигательной реакции, сложной двигательной реакции).
4. Воспитание быстроты движений.
5. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера.
6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Выводы.

Список использованной литературы.

### Статьи для анализа (доклада)

1. Каль, М. Воспитание функции равновесия / М. Каль // ТиПФК. – 2005. – № 3. – С. 62 – 66.

2. **Корольков, А. Н.** О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП / А. Н. Корольков // ТиПФК. – 2011. – № 4. – С. 70 – 74.

3. **Лукьяненко, В. П.** Развитие силовых возможностей человека как базовая основа для реализации координационных способностей / В. П. Лукьяненко, А. З. Бажев, А. А. Хежев // ТиПФК. – 2007. – № 6. – С. 52 – 58.

4. **Орлова, Н. А.** Время реакции как показатель координационной сложности физического упражнения / Н. А. Орлова // ТиПФК. – 2005. – № 3. – С. 54 – 58.

5. **Сорванов, В. А.** Поиск способов измерения специальной выносливости / В. А. Сорванов, Ю. П. Алексеева // ТиПФК. – 2005. – № 3. – С. 49 – 51.

### **Семинар 11**

**Тема:** формы построения занятий в физическом воспитании.

**Цель:** формирование знаний об урочных и внеурочных формах занятий в физическом воспитании, об основных объектах, явлениях и процессах в нем; овладение умением формулировать общие и частные задачи в физическом воспитании.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Урок физической культуры как основная форма занятий физическими упражнениями, его задачи и структура.
3. Виды уроков, особенности методики.
4. Внеурочные формы физического воспитания и их характеристика (малые и крупные формы занятий).

#### **Статья для анализа (доклада)**

**Пухов, Д. Н.** Отношение к физической культуре детей школьного возраста / Д. Н. Пухов // ТиПФК. – 2008. – № 3. – С. 7 – 9.

### **Семинар 12**

**Тема:** планирование и контроль в физическом воспитании.

**Цель:** формирование знаний о видах и основных документах планирования и контроля в физическом воспитании; овладение умением планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Планирование в физическом воспитании.
2. Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика.
3. Педагогический контроль в физическом воспитании, методы контроля.
4. Самоконтроль в физическом воспитании.

**Примерный план реферата** на тему «Планирование в физическом воспитании»:

Введение.

1. Цели и задачи планирования.
2. Виды планирования в физическом воспитании (перспективное, текущее, оперативное).
3. Требования к планированию в физическом воспитании.
4. Методическая последовательность (логика) планирования.

Выводы.

Список использованной литературы.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Головихин, Е. В.** Оценка знаний по физической культуре / Е. В. Головихин, В. В. Погодин // ТиПФК. – 2008. – № 9. – С. 78 – 81.
2. **Одинцова, С. В.** Некоторые методические рекомендации при планировании материала для развития двигательных способностей школьников / С. В. Одинцова // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой и физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД и ФСИН России : Материалы научно-практической конференции. – Владимир : ВЮИ, 2008. – С. 98 – 101.

## **Семинары 13 – 14**

**Тема:** разработка документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

**Цель:** формирование знаний о технологии разработки документов планирования по физическому воспитанию; развитие познавательных и практических умений в разработке документов планирования по физическому воспитанию в школе.

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Характеристика и методика разработки плана физкультурно-массовых мероприятий на учебный год.



2. Методика разработки годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору).

3. Методика разработки рабочего (тематического) плана на четверть по физической культуре в общеобразовательной школе.

4. Характеристика структуры и методика разработки конспекта урока физической культуры в общеобразовательной школе.

## **Часть 2. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Семинар 15**

**Тема:** физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей дошкольного возраста, формах организации занятий физическими упражнениями с детьми; овладение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере профессиональной деятельности.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.

2. Формы физического воспитания дошкольников.

3. Теоретико-методические особенности физкультурно-спортивных занятий в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

4. Физическое воспитание детей до 3 лет.

5. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.

6. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных умений у детей 3 – 6 лет.

7. Организация и методика физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Гайсина, В. М.** Совершенствование подготовки специалистов физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях / В. М. Гайсина // ТиПФК. – 2007. – № 5. – С. 28 – 32.

2. **Голубева, Г. Н.** Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет / Г. Н. Голубева // ТиПФК. – 2009. – № 11. – С. 52 – 56.

3. **Петрунина, Н. Б.** Эффективность физкультурно-оздоровительной программы в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении / Н. Б. Петрунина, Г. Н. Голубева // ТиПФК. – 2010. – № 1. – С. 92 – 96.

### **Семинар 16**

**Тема:** физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей младшего школьного возраста, формах организации занятий физическими упражнениями; овладение умением стимулировать двигательную активность детей.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.

2. Формирование двигательных умений и навыков у детей младшего школьного возраста.

3. Воспитание физических качеств у детей младшего школьного возраста.

4. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

5. Формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста.

#### **Статья для анализа (доклада)**

**Орлова, С. В.** Научно-методическое обеспечение системы мониторинга физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения / С. В. Орлова // ТиПФК. – 2011. – № 6. – С. 22 – 26.

### **Семинар 17**

**Тема:** физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей среднего

школьного возраста, формах организации занятий физическими упражнениями; овладение умением развивать у школьников потребность в физической активности.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.

2. Методические особенности физкультурных занятий с детьми среднего школьного возраста.

3. Соотношение средств обучающего и тренирующего воздействия на уроках физической культуры в средних классах.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Одинцова, С. В.** К вопросу о двигательной активности подростков / С. В. Одинцова // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : Материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 1997. – С. 87 – 89.

2. **Сальников, В. А.** Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития / В. А. Сальников // ТиПФК. – 2008. – № 2. – С. 57 – 59.

3. **Черепов, Е. А.** Особенности динамики индивидуально-личностных свойств в подростковом онтогенезе / Е. А. Черепов // ТиПФК. – 2011. – № 4. – С. 51 – 54.

### **Семинар 18**

**Тема:** физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей старшего школьного возраста, формах организации занятий физическими упражнениями; овладение умением на должном методическом уровне осуществлять профессиональную деятельность.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Возрастные особенности юношей и девушек, влияющие на содержание и методику физического воспитания.

2. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.

3. Особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

4. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Ахтемзянова, Н. М.** Оценка эффективности физкультурно-спортивной и оздоровительной работы со старшими школьниками в рамках деятельности «Школьного спортивного клуба» / Н. М. Ахтемзянова, Л. И. Лубышева // ТиПФК. – 2011. – № 2. – С. 89 – 91.

2. **Родионов, В. А.** Исследование ценностных отношений школьников в процессе физического воспитания / В. А. Родионов, В. В. Апокин // ТиПФК. – 2011. – № 4. – С. 89 – 93.

3. **Черняева, Е. А.** Учебный предмет «Спортивная культура» – стратегическое направление модернизации физического воспитания старших школьников / Е. А. Черняева // ТиПФК. – 2009. – № 5. – С. 62 – 64.

### **Семинар 19**

**Тема:** физическое воспитание учащихся с ослабленным здоровьем.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и методических особенностях физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Виды медицинских групп в физическом воспитании.
2. Комплектование специальных медицинских групп.
3. Методика урока по физической культуре в специальной медицинской группе.
4. Признаки утомления.
5. Профилактика нарушений осанки школьников.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Виленская, Т. Е.** Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Виленская, Э. А. Кудаев // ТиПФК. – 2005. – № 1. – С. 25 – 27.

2. **Грец, Г. Н.** Инновационные педагогические технологии физической реабилитации при различных заболеваниях / Г. Н. Грец // ТиПФК. – 2007. – № 12. – С. 71 – 75.

3. **Загревская, А. И.** Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы

педагогического вуза / А. И. Загrevская // ТиПФК. – 2008. – № 10. – С. 21 – 24.

4. **Крылова, С. В.** Комбинированные уроки физической культуры в специальных медицинских группах / С. В. Крылова, В. М. Крылов // ТиПФК. – 2007. – № 5. – С. 70 – 74.

5. **Одинцова, С. В.** Особенности физического образования учащихся СМГ / С. В. Одинцова, В. В. Пулина // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой и физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД и ФСИН России : Материалы научно-практической конференции. – Владимир : ВЮИ, 2008. – С. 110 – 111.

## Семинар 20

**Тема:** физическое воспитание студенческой молодежи.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и формах организации физического воспитания студентов, особенностях методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях; развитие познавательных умений.

### Вопросы для обсуждения

1. Значение, задачи и средства физического воспитания студентов.
2. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в основном учебном отделении.
3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию студентов в специальном учебном отделении.
4. Формы организации физического воспитания студентов.

### Статьи для анализа (доклада)

1. **Блохина, Е. В.** Инновационные подходы в физическом воспитании студентов / Е. В. Блохина, Ю. Б. Менхин // ТиПФК. – 2010. – № 2. – С. 33 – 35.

2. **Давыдов, В. Ю.** Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ / В. Ю. Давыдов, И. Б. Юсупов // ТиПФК. – 2005. – № 1. – С. 43 – 46.

3. **Манулейко, Э. В.** Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни / Э. В. Манулейко // ТиПФК. – 2009. – № 2. – С. 44 – 47.

4. **Одинцова, С. В.** Учет физиологических особенностей при проведении занятий по атлетической гимнастике с женщинами /

С. В. Одинцова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы междунаро. науч.-метод. конф., посвященной 45-летию каф. физического воспитания Владим. гос. ун-та. – Владимир. : ВлГУ, 2009. – С. 198 – 202.

## Семинар 21

**Тема:** физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

**Цель:** формирование знаний о целесообразном использовании физической культуры в режиме трудового дня и в быту трудящихся; овладение методикой акцентированных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.

### Вопросы для обсуждения

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Производственная гимнастика и характеристика ее форм.
3. Физическая культура в быту трудящихся.

### Статьи для анализа (доклада)

1. **Клетнева, А. А.** Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения / А. А. Клетнева, Е. А. Бородин, С. А. Давыдова // ТиПФК. – 2011. – № 11. – С. 63 – 65.
2. **Полынская, Е. А.** Использование PR-технологий как условие привлечения населения к занятиям физической культурой / Е. А. Полынская // ТиПФК. – 2011. – № 9. – С. 34 – 36.
3. **Чирушкина, А. Г.** Индивидуальный подход к занятиям гимнастическими упражнениями с женщинами среднего возраста с учетом физического состояния и мотивации / А. Г. Чирушкина // ТиПФК. – 2011. – № 12. – С. 7 – 9.
4. **Шансков, М. А.** Факторы, определяющие морфофункциональное состояние женщин при занятиях оздоровительной гимнастикой / М. А. Шансков, В. Г. Федоров // ТиПФК. – 2011. – № 8. – С. 26 – 29.

## Семинар 22

**Тема:** физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

**Цель:** формирование знаний о содержании и организационно-методических основах занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте; развитие познавательных умений.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Задачи и средства физического воспитания людей пожилого и старшего возраста.
2. Методические основы занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.
3. Формы организации занятий физическими упражнениями с людьми пожилого и старшего возраста.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Курова, Т. В.** Организация занятий фитнесом с женщинами пожилого возраста / Т. В. Курова, Е. Н. Медведева // ТиПФК. – 2009. – № 2. – С. 64 – 67.
2. **Логинов, С. И.** Влияние физических упражнений на параметры физического здоровья пожилых мужчин / С. И. Логинов // ТиПФК. – 2012. – № 4. – С. 83 – 85.

## **Семинар 23**

**Тема:** профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Цель:** формирование знаний о назначении, задачах, средствах, формах занятий и особенностях методики построения профессионально-прикладной физической подготовки; развитие познавательных умений, а также умений осуществлять профессиональную деятельность в физическом воспитании и спорте.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Место и значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.
2. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в средних, специальных и высших учебных заведениях.
4. Военно-прикладная физическая подготовка молодежи и ее особенности.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Антонов, М. И.** Технология формирования производственно-прикладной физической подготовки у лиц, занимающихся пожарно-прикладным видом спорта / М. И. Антонов // ТиПФК. – 2011. – № 9. – С. 54 – 57.

2. **Ерёмин, С. Ф.** Организация профессионально-прикладной подготовки сотрудников водно-спасательных формирований МЧС / С. Ф. Ерёмин // ТиПФК. – 2011. – № 3. – С. 64 – 68.

3. **Медведев, Е. И.** Технология прикладной физической подготовки студентов на основе учета специфики профессиональной деятельности менеджеров / Е. И. Медведев, О. П. Григорьева // ТиПФК. – 2010. – № 6. – С. 29 – 34.

4. **Полянский, В. П.** Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // ТиПФК. – 2008. – № 5. – С. 12 – 15.

### **Часть 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА**

#### **Семинар 24**

**Тема:** общая характеристика спорта.

**Цель:** формирование знаний о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; развитие познавательных умений.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность.
2. Спорт как фактор разностороннего развития, воспитания, подготовки человека к жизненной практике.
3. Социальные функции спорта.
4. Общедоступный (массовый) спорт.
5. Спорт высших достижений.
6. Профессиональный спорт.

**Примерный план реферата** на тему «Основные специфические понятия теории спорта»:

Введение.

1. Понятие «спорт» в узком и широком смысле.
2. Понятие «спортивная деятельность».
3. Понятие «спортивное движение».
4. Понятие «спортивное достижение».



5. Характеристика системы подготовки спортсмена.
6. Понятие «спортивная тренировка».
7. Понятие «соревновательная деятельность».

Выводы.

Список использованной литературы.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Васильев, Г. Ф.** Спортивная наука, ее проблемы и возможные пути их решения / Г. Ф. Васильев // ТипФК. – 2012. – № 4. – С. 50 – 52.
2. **Починкин, А. В.** Воздействие профессионального спорта на систему физической культуры и спорта, политику и экономику / А. В. Починкин // ТипФК. – 2008. – № 2. – С. 65 – 68.
3. **Починкин, А. В.** Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность / А. В. Починкин // ТипФК. – 2005. – № 5. – С. 14 – 17.

### **Семинар 25**

**Тема:** соревнование как основа специфики спорта.

**Цель:** формирование знаний о системе спортивных соревнований, подчиненной определенным закономерностям.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Сущность и формы спортивных соревнований.
2. Особенности соревновательной деятельности спортсмена.
3. Основные документы соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях).
4. Спортивные достижения и тенденции их развития.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Бальсевич, В. К.** Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений / В. К. Бальсевич, М. П. Шестаков // ТипФК. – 2008. – № 5. – С. 57 – 59.
2. **Севостьянов, И. А.** Современные информационно-компьютерные средства при анализе соревновательной деятельности / И. А. Севостьянов, Ж. К. Холодов // ТипФК. – 2005. – № 4. – С. 15 – 18.

### **Семинар 26**

**Тема:** основы спортивной тренировки.

**Цель:** формирование знаний о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, дидактических закономерностях в спорте.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения).
3. Методы спортивной тренировки (общепедагогические и практические).
4. Использование игрового и соревновательного метода в спортивной тренировке.
5. Принципы спортивной тренировки и их характеристика (направленность на максимальные достижения, единство общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), непрерывность тренировочного процесса, эффекты тренировки).

### **Статья для анализа (доклада)**

**Нудельман, Л. М.** Интервальная гипоксическая тренировка в спорте / Л. М. Нудельман // ТиПФК. – 2005. – № 12. – С. 34 – 36.

## **Семинар 27**

**Тема:** основные стороны подготовки спортсмена.

**Цель:** формирование знаний об основных сторонах подготовки спортсмена (содержании и методике); развитие познавательных умений.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Физическая подготовка спортсмена.
2. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
3. Психологическая подготовка спортсмена.
4. Интеллектуальная подготовка спортсмена.

**Примерный план реферата** на тему «Спортивно-техническая подготовка спортсмена»:

Введение.

1. Основные задачи технической подготовки спортсмена.
2. Средства технической подготовки спортсмена.
3. Методы, используемые в спортивно-технической подготовке.
4. Стадии и этапы технической подготовки спортсмена.
5. Основные пути и условия формирования спортивно-технических навыков помехоустойчивости.

Выводы.

Список использованной литературы.

### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Верхошанский, Ю. В.** Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // ТиПФК. – 2005. – № 4. – С. 2 – 4.

2. **Михаилова, Т. В.** Допинг в спорте как социальная проблема / Т. В. Михаилова // ТиПФК. – 2009. – № 6. – С. 66 – 69.

### **Семинар 28**

**Тема:** спортивная подготовка как многолетний процесс.

**Цель:** формирование знаний об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Этап предварительной спортивной подготовки как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений.

2. Характеристика этапа углубленной специализации в избранном виде спорта.

3. Этап спортивного совершенствования и его характеристика.

4. Особенности этапа высших спортивных достижений.

5. Стадия спортивного долголетия и ее характеристика.

**Примерный план реферата** на тему «Этап начальной спортивной специализации и его характеристика»:

Введение.

1. Основные задачи этапа начальной спортивной специализации.

2. Особенности содержания и построения тренировки в годы начальной спортивной специализации.

3. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе начальной подготовки юных спортсменов.

4. Формирование личности и воспитание морально-волевых качеств юного спортсмена.

Выводы.

Список использованной литературы.

### **Статья для анализа (доклада)**

**Даниленко, Т. А.** Социально-педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной карьеры к условиям гражданского общества / Т. А. Даниленко // ТиПФК. – 2010. – № 1. – С. 26 – 29.

## Семинар 29

**Тема:** цикличность тренировочного процесса.

**Цель:** формирование знаний о структуре тренировки в микроциклах, мезоциклах, макроциклах; развитие познавательных умений.

### Вопросы для обсуждения

1. Структура спортивной тренировки в мезоциклах.
2. Содержание спортивной тренировки в макроциклах.
3. Принципы тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах.

**Примерный план реферата** на тему «Структура спортивной тренировки в микроциклах»:

Введение.

1. Общая характеристика микроциклов.
2. Факторы, влияющие на структуру микроциклов.
3. Типы микроциклов и их характеристика (втягивающие, базовые (ординарные), соревновательные, модельные, подводящие, восстановительные).

Выводы.

Список использованной литературы.

## Семинар 30

**Тема:** периодизация тренировки в годичном цикле.

**Цель:** формирование у студентов знаний о структуре и содержании годичной тренировки; развитие познавательных умений.

### Вопросы для обсуждения

1. Особенности годичной структуры тренировки в различных видах спорта.
2. Подготовка спортсмена в соревновательном периоде.
3. Подготовка спортсмена к главным соревнованиям года.
4. Содержание переходного периода.

**Примерный план реферата** на тему «Работа со спортсменами в подготовительном периоде»:

Введение.

1. Понятие «подготовка спортсмена».
2. Структура подготовительного периода (продолжительность и этапы).

3. Особенности состава средств и методов работы в подготовительном периоде (содержание тренировки).

4. Динамика нагрузки в подготовительный период.

Выводы.

Список использованной литературы.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Коган, О. С.** Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений / О. С. Коган // ТиПФК. – 2005. – № 1. – С. 55 – 58.

2. **Макарова, Г. А.** Базовое фармакологическое обеспечение спортсменов высокой квалификации / Г. А. Макарова, Ю. А. Халявко // ТиПФК. – 2009. – № 7. – С. 12 – 17.

3. **Одинцова, С. В.** Оптимизация тренировочной нагрузки с помощью показателей внешнего дыхания / С. В. Одинцова // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : Материалы междунаро. науч.-практич. конф. 17 мая 2005 г. – Владимир, 2005. – С. 153 – 154.

4. **Платонов, В. Н.** Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // ТиПФК. – 2009. – № 9. – С. 18 – 21.

5. **Якименко, С. Н.** Дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления / С. Н. Якименко // ТиПФК. – 2005. – № 10. – С. 46 – 49.

### **Семинар 31**

**Тема:** структура и содержание тренировочного занятия.

**Цель:** формирование знаний о структуре и содержании отдельного тренировочного занятия; развитие познавательных умений.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Задачи, структура тренировочного занятия и характеристика его составных частей.

2. Формы организации тренировочных занятий и их характеристика.

3. Тренировочное занятие избирательной и комплексной направленности в системе подготовки спортсменов.

4. Нагрузка и отдых в тренировочном занятии.

5. Эффекты тренировочных воздействий.

**Примерный план реферата** на тему «Виды тренировочных занятий и их характеристика»:

Введение.

1. Понятие «спортивная тренировка».
2. Структура учебно-тренировочных занятий.
3. Модельные занятия.
4. Восстановительные занятия.
5. Контрольные занятия.

Выводы.

Список использованной литературы.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. **Вовк, С. И.** Закономерности взаимодействия нагрузочных и разгрузочных фаз в спортивной тренировке / С. И. Вовк // ТиПФК. – 2008. – № 5. – С. 63 – 68.
2. **Денисенко, Ю. П.** Механизмы срочной адаптации спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю. П. Денисенко // ТиПФК. – 2005. – № 3. – С. 14 – 17.
3. **Родионов, А. В.** Психологические проявления механизмов адаптации спортсменов к нагрузкам / А. В. Родионов // ТиПФК. – 2008. – № 9. – С. 15 – 17.

## **Семинар 32**

**Тема:** планирование в спорте.

**Цель:** формирование знаний о видах и основных документах планирования в спорте; развитие познавательных умений.

**Вопросы для обсуждения**

1. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.
3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
4. Оперативное планирование в спортивной подготовке.

**Статьи для анализа (доклада)**

1. **Хасин, Л. А.** Экспертная система планирует тренировку / Л. А. Хасин // ТиПФК. – 2008. – № 3. – С. 51 – 54.
2. **Шестаков, М. Л.** Методика разработки индивидуального тренировочного плана спортсмена высокой квалификации / М. Л. Шестаков, Е. Б. Мякинченко // ТиПФК. – 2010. – № 12. – С. 66 – 69.

## Семинар 33

**Тема:** комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

**Цель:** приобретение знаний о видах контроля при подготовке спортсмена, основных формах и документах учета в процессе спортивной тренировки.

### Вопросы для обсуждения

1. Виды контроля в спорте и их характеристика.
2. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Контроль состояния подготовленности спортсмена (оценка специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности и психического состояния).
4. Самоконтроль при занятиях спортом.
5. Учет в процессе спортивной тренировки (дневник тренировки спортсмена).

### Статьи для анализа (доклада)

1. **Астахов, А. В.** Новое в контроле за интенсивностью тренировочной нагрузки / А. В. Астахов // ТиПФК. – 2009. – № 7. – С. 23 – 24.
2. **Копылов, М. С.** Пути повышения эффективности функциональной диагностики спортсменов / М. С. Копылов // ТиПФК. – 2011. – № 1. – С. 70 – 72.
3. **Шкелев, Е. И.** Контроль за состоянием человека при физических нагрузках / Е. И. Шкелев // ТиПФК. – 2009. – № 10. – С. 48 – 53.

## Семинар 34

**Тема:** спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

**Цель:** приобретение знаний о спортивной ориентации и отборе для специализированной спортивной подготовки, возрастно-половых закономерностях развития физических качеств.

### Вопросы для обсуждения

1. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов.
2. Этапы спортивного отбора и их характеристика.
3. Методы отбора (педагогические, медико-биологические, психологические, социологические, метод экспертизы).

**Примерный план реферата** на тему «Проблема одаренности в спорте»:

Введение.

1. Понятие «спортивная одаренность».

2. Методологические аспекты спортивного отбора.
3. Учет сенситивных периодов при спортивном отборе.
4. Влияние способностей и задатков на спортивный результат.
5. Естественный отбор в спорте.

Выводы.

Список использованной литературы.

#### **Статьи для анализа (доклада)**

1. **Ботяев, В. Л.** Стабильность индивидуального профиля развития координационных способностей как критерий отбора и прогнозирования успешной специализации в сложно координационных видах спорта / В. Л. Ботяев, В. В. Апокин // ТиПФК. – 2011. – № 7. – С. 87 – 91.

2. **Булгакова, Н. Ж.** Спортивные способности: диагностика и формирование / Н. Ж. Булгакова // ТиПФК. – 2009. – № 9. – С. 49 – 54.

3. **Губа, В. П.** Спортивный отбор как учебная дисциплина / В. П. Губа // ТиПФК. – 2008. – № 2. – С. 62 – 64.

4. Достижения современной спортивной генетики / Д. А. Дятлов [и др.] // ТиПФК. – 2008. – № 4. – С. 3 – 6.

5. **Медведев, В. Н.** Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности // ТиПФК. – 2008. – № 3. – С. 31 – 35.

6. **Мелихова, Т. М.** Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации / Т. М. Мелихова // ТиПФК. – 2008. – № 4. – С. 58 – 60.

7. **Сальников, В. А.** Сенситивные и критические периоды как составляющие индивидуального развития / В. А. Сальников // ТиПФК. – 2008. – № 2. – С. 57 – 61.

8. **Хрусталева, Г. А.** Определение генетической предрасположенности спортсменов игровых видов спорта к достижению высоких спортивных результатов / Г. А. Хрусталева, И. В. Маринич // ТиПФК. – 2011. – № 10. – С. 56 – 58.



## СПИСОК ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### Профильные журналы

1. Теория и практика физической культуры: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
3. Физическая культура в школе: <http://www.shkola-press.ru>
4. Воспитание школьников: <http://www.shkola-press.ru>

### Сайты библиотек и издательств

1. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>
3. Государственная публичная научно-техническая библиотека России: <http://www.gpntb.ru>
4. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС: <http://www.vlados.ru>

### Сайты, посвященные различным видам спорта

1. Айкидо: <http://www.aiki.ru>
2. Аэробика: <http://www.aerobic.ru>
3. Бодибилдинг: <http://bodybuilding.ru>
4. Пауэрлифтинг: <http://www.lifting.ru>
5. Спортивные бальные танцы в России и мире: <http://www.dancelife.ru>
6. Таэквондо: <http://www.taekwondo.ru>
7. Шейпинг: <http://www.shaping.ru>
8. Экстремальный спорт в России: <http://www.risk.ru>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Барчуков, И. С.** Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011. – 528 с.

2. **Барчуков, И. С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-7695-6577-9.

3. **Железняк, Ю. Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-4840-6.

4. **Максименко, А. М.** Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9746-0069-2.

5. **Максименко, А. М.** Теория и методика физической культуры : учеб. для вузов физич. культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физич. культура, 2009. – 496 с. – ISBN 978-5-9746-0101-9.

6. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0192-4.

8. Терминология спорта : Толковый слов. спортив. терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с. – ISBN 5-8134-0047-8.

9. **Холодов, Ж. К.** Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 144 с. – ISBN 978-5-7695-4311-1.

10. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Хо-

лов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 480 с. – ISBN 978-5-7695-4866-6.

11. Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : материалы междунаро. науч.-метод. конф., посвящ. 45-летию каф. физич. воспитания Владим. гос. ун-та. – Владимир : ВлГУ, 2009. – 400 с. – ISBN 978-5-89368-955-6.

12. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы междунаро. науч.-практ. конф., 17 мая 2005 г. – Владимир : ВГПУ, 2005. – 242 с. – ISBN 5-87846-478-0.

13. Физическое воспитание школьников: традиции и инновации : межвуз. сб. науч. тр. – Владимир : ВГПУ, 1998. – 141 с. – ISBN 5-87846-166-8.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
Часть 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
Часть 2. ВОЗРАСТНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	17
Часть 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА.....	24
СПИСОК ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	33
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	34

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации  
для самостоятельной работы студентов

Составитель  
ОДИНЦОВА Светлана Владимировна

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой профессор С. В. Иванов

Подписано в печать 09.09.13.

Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 2,09. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.