

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта

обще профессиональный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

49.02.01 Физическая культура

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общепрофессионального и профессионального циклов
«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»
Протокол № 7 от «27» марта 2026г.

Составитель: А.В.Машин, преподаватель ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): С.А. Мирутенко, председатель
ПЦК общепрофессионального и профессионального циклов «Педагогика дополнительного
образования» социально-педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению,
установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2.Содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4.Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта»: заключается в формировании у студентов теоретических знаний о развитии физической культуры и спорта; вооружение студентов историческими знаниями, позволяющими использовать их педагогической практике своей будущей специальности.

Дисциплина «ОП.12 Теория и история физической культуры и спорта» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы	- структура плана для решения задачи, алгоритмы выполнения работ профессиональной смежных областях работы и жить
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации - выделять наиболее значимое в переменной информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска	- приемы структурирования информации - формат оформления результатов поиска информации
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	- грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке проявлять толерантность в рабочем коллективе	- правила оформления документов правила построения устных сообщений
ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на	- понимать общий смысл текстов произнесенных высказываний на известном	- правила построения простых и сложных предложений на профессиональном

государственном и иностранном языках	ые темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы - строить простые высказывания о себе и своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые) - писать простые связные сообщения на знакомые или интересные профессиональные темы	ональные темы лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности правила чтения текстов профессиональной направленности
--------------------------------------	---	--

Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	ОК 01, ОК 02, ОК 05	Раздел 4. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, физически одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	36	В настоящее время сохраняется уровень ухудшения здоровья подрастающего поколения и в образовательных организациях должны осуществляться образовательную деятельность компетентные в данной области деятельности
2	ОК 01, ОК 02, ОК 05	Тема 5.1 Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем	14	
3	ОК 01, ОК 02, ОК 05	Тема 5.2 Особенности физического воспитания двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями и детей с девиантным поведением	22	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	67	39
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрено	-
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	3	-
Всего	72	39

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 1. Введение в теорию и историю физической культуры и спорта		8	5	
Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта	Содержание	4	3	OK01
	1. Теория и история физической культуры как учебная дисциплина, понятийный аппарат теории и истории физической культуры и спорта 2. Цель и задачи физического воспитания, система физического воспитания в Российской Федерации	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 1. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа	3	3	
Тема 1.2 Зарождение и развитие отечественной системы физической культуры	Содержание	3	2	OK03
	1. Физическая культура древних славян. Народные формы физической культуры в период феодализма 2. Зарождение государственных форм физической культуры в России в период с конца XVIII века и до 1917 года 3. Становление и развитие советской системы физической культуры 4. Современная физическая культура и спорт в Российской Федерации	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 2. Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры	2	2	
Раздел 2. Теоретико-методические основы физического воспитания		23	17	
Тема 2.1. Средства физического воспитания	Содержание	4	3	OK04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	1. Классификация средств физического воспитания 2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 3. Классификация физических упражнений (форма, содержание, техника и её основные характеристики).	3	3	
	Содержание учебного материала	4	3	OK01, OK 05
Тема 2.2. Методы физического воспитания	1. Классификация методов физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения как основной специфический метод: его применение для решения задач физического воспитания. 2. Игровой и соревновательный методы физического воспитания: их применение для решения задач физического воспитания 3. Общепедагогические методы физического воспитания: характеристика и использование в процессе физического воспитания	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 4. Характеристика методов физического воспитания	3	3	
	Содержание учебного материала	1	0	OK03
Тема 2.3. Принципы физического воспитания	1. Система принципов физического воспитания и их характеристика	1		
Тема 2.4. Нагрузка и отдых в физическом воспитании	Содержание	2	1	
	1. Понятие о нагрузке в физическом воспитании. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки, параметры нагрузки 2. Отдых в физическом воспитании. Типы интервалов отдыха между занятиями и в системе занятий	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Практическое занятие 5. Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений (ординарный интервал, напряженный, минимакс-интервал)	1	1	
Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам	Содержание	6	5	OK04
	1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании 2. Поэтапная структура обучения сложным двигательным действиям: характеристика и содержание этапов	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 6. Планирование поэтапного обучения конкретному двигательному действию	5	5	
Тема 2.6 Воспитание физических качеств	Содержание	6	5	OK01 OK 05 OK03
	1. Понятие о физических качествах и способностях. 2. Силовые способности и методика их воспитания. 3. Скоростные способности и методика их воспитания. 4. Координационные способности и методика их воспитания. 5. Выносливость и методика её воспитания. 6. Гибкость и методика её воспитания.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 7. Методы воспитания физических качеств	5	5	
Раздел 3. Понятие о спорте		8	6	
Тема 3.1. Спорт как специфическая деятельность	Содержание	4	3	OK09
	1. Предпосылки возникновения спорта, специфические признаки спорта			
	2. Социальные функции спорта			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 8. Тенденции и проблемы современного спорта. Практическое занятие 9. Анализ регламента соревнований (по выбранному виду спорта): выявление элементов соревновательной деятельности, регламентированных правил, критериев определения победителя.	3	3	
Тема 3.2. Характеристика тренировочно-соревновательной деятельности	Содержание	4	3	ОК02
	1. Структура спортивного движения в Российской Федерации. Цель и задачи спортивной тренировки 2. Основные стороны спортивной тренировки. Соревновательная деятельность в спорте 3. Разновидности тренировочных занятий и построение тренировки в циклах	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 10. Подбор средств спортивной тренировки	3	3	
Раздел 4. Особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением		31	8	ОК05
Тема 4.1 Особенности физического воспитания детей с ослабленным здоровьем	Содержание	11	3	
	Значение и задачи физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Средства и методы, особенности организации и проведения занятий детей с ослабленным здоровьем.	6		
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
	Практическое занятие 11. Проектирование занятия по физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем (на примере конкретного клинического случая)			
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Анализ программ ФВ детей со специальной медицинской группой, особенности работы.	2	2	
Тема 4.2 Особенности физического воспитания физически одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением	Содержание	20	8	ОК09
	1.Значение и задачи физического воспитания физически одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением 2.Средства и методы, особенности организации и проведения занятий физически одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением.	12		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 12. Анализ программ по ФВ с углубленным изучением предмета «Физическая культура».	8	8	
Промежуточная аттестация		3		
Всего		72	39	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) «Теории и истории физической культуры и спорта»

№	Наименование	Тип	Основное/специализированное	Краткая (рамочная) техническая характеристика	Код профессионального модуля дисциплины
1	стул	Мебель	основное	Максимальная нагрузка не менее 100 кг	ОП 12
2	стол	Мебель	основное	Стол для индивидуальных и групповых работ, габариты не менее 700х450 мм	ОП 12
3	стол	Мебель	основное	Стол учительский угловой с тумбой, ящиков не менее 3, габариты не менее 1700*1700*750 мм	ОП 12
4	кресло	Мебель	основное	кресло компьютерное, нагрузка не менее 100 кг	ОП12
5	Интерактивная панель с мобильной стойкой	ТС	основное	Интерактивная панель: диагональ не менее 75", касаний не менее 40, наличие камеры, наличие микрофон - Мобильная стойка для панели: Для телевизоров и панелей не менее 32-75", наклон не менее +15/-15, высота не менее 167см, наличие полки для медиаплеера, наличие полки для камеры ВКС, нагрузка не менее 120 кг	
6	Компьютер	ТС	основное	Компьютер преподавателя в комплекте: - Системный блок: частота процессора не менее 3,6 ГГц, ОЗУ не менее 8 ГБ, тип ОЗУ не менее DDR4, SSD не менее 512 ГБ - Монитор: диагональ не менее 23,8" - Колонки: Акустический тип не менее 2.0, тип электропитания от USB, мощность не менее 6 Вт, частотный диапазон не менее 90 Гц - 20 КГц - Веб-камера: тип подключения проводная, наличие микрофона, мегапикселей не менее 2 Мп, разрешение не менее 1920 x 1080 - Наличие клавиатуры, мыши - Операционная система наличие (бессрочная лицензия), - ПО для управления классом наличие (бессрочная лицензия)	ОП12
		УМК			ОП12

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 191с.

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0.— Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 191с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный.

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.

5. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5.— Текст: электронный

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. — Москва: Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5.— Текст: электронный

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

10. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд.,с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 432 с.

11. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд.,с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8.— Текст: электронный

12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с.

13. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н.

Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный

14. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

15. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный

16. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.

17. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - основной понятийный аппарат теории и истории физической культуры; - историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - классификация и содержание средств, методов и принципов физического воспитания; - основы теории обучения двигательным действиям; - основы обучения двигательным умениям и навыкам; - основы воспитания физических качеств и способностей;	- определяет основные понятия теории физической культуры и спорта; - устанавливает взаимосвязь между основными понятиями теории физической культуры и спорта; - описывает историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения; - перечисляет и объясняет сущность принципов физического воспитания, спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «средства, методы формирования физической культуры личности, «физические упражнения», «техника физических упражнений»; - перечисляет основные группы средств, методов формирования физической	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

- нагрузка и отдых в физическом воспитании, и способы их определения; - основные составляющие спортивной тренировки. <i>Умеет:</i> - определять профессиональные цель и задачи и находить способы их решения; - осуществлять выбор средств и методов для решения задач физического воспитания и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; - правильно использовать терминологию в области физической культуры и спорта; - оценивать постановку цели и задач, определять	культуры личности; -описывает особенности средств, методов формирования физической культуры личности, определяет их дидактические и воспитательные возможности; -перечисляет и описывает характеристики техники физических упражнений; -даёт определение понятиям «двигательное умение», «двигательный навык»; - перечисляет и объясняет закономерности формирования двигательного навыка; -перечисляет этапы обучения двигательному действию; -определяет особенности этапов обучения двигательному действию; - дает определение понятиям «сила», «быстрота», «ловкость», «гибкость», «выносливость»; -перечисляет и объясняет закономерности воспитания физических качеств и способностей; - объясняет особенности методики воспитания физических качеств и способностей; - определяет понятия «нагрузка» «отдых»; - перечисляет функции спорта; -перечисляет основные группы средств, методов спортивной тренировки; -описывает особенности средств, методов спортивной тренировки, определяет их возможности в решении задач спортивной тренировки; - даёт определение понятиям «техническая подготовка», «тактическая подготовка», «физическая подготовка», «психологическая подготовка»; -определяет цели, задачи, средства и методы технической, тактической, физической, психологической подготовки; - даёт определение понятиям «соревновательная деятельность», «спортивный результат»; -перечисляет признаки соревновательной - применяет знания истории физической культуры и спорта с учетом задачи профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения практической работы
---	---	--

педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры и спорта, необходимую для решения профессиональных задач.	- применяет терминологию в области физической культуры в соответствии с содержанием учебного материала; - определяет педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм в соответствии с целями и задачами физического воспитания и спортивной тренировки; - находит и использует информацию по теории и истории физической культуры и спорта в соответствии с профессиональной задачей	
---	---	--

Приложение 1

Оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Общие условия проведения промежуточной аттестации: Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации:

1. Предмет ТФК, как научная дисциплина. Какую роль играет наука ТФК в подготовке специалистов по физическому воспитанию?

2. Докажите связь науки ТФК с другими науками, приведите примеры, объясните значение. Объясните, что изучает наука ТФК, почему относится к циклу педагогических наук.

3. Дайте характеристику этапам развития науки ТФК, укажите основоположника науки и его роль в становлении науки ТФК.

4. Раскройте основные понятия науки ТФК, объясните значение профессиональной терминологии.

5. Объясните цель и основные задачи физического воспитания.

6. В процессе физического воспитания возможно решение задачи всестороннего развития личности:

- докажите возможность нравственного воспитания школьников средствами ФВ;

- приведите примеры из практической деятельности.

7. В процессе физического воспитания возможно решение задачи всестороннего развития личности:

- докажите возможность умственного воспитания школьников средствами ФВ;

- приведите примеры из практической деятельности.

8. В процессе физического воспитания возможно решение задачи всестороннего развития личности:

- докажите возможность трудового воспитания школьников средствами ФВ;

- приведите примеры из практической деятельности.

9. Нарисуйте схему основных направлений работы по ФВ и дайте анализ составляющих её частей.

10. Приведите примеры для характеристики условий существования системы физического воспитания.

11. Дайте общую характеристику средствам физического воспитания.

12. Что такое физическое упражнение? Почему физическое упражнение - основное средство ФВ. Покажите связь основных и вспомогательных средств ФВ.

13. Проанализируйте физическое упражнение, как основное средство ФВ. Укажите, какие возможности появляются в процессе ФВ, в связи с использованием средств ФВ в комплексе.

14. Проанализируйте классификации физических упражнений, укажите основные виды упражнений по каждой классификации.

15. Выполните анализ техники физических упражнений, объясните структуру, дайте характеристику видам техники. Чем определяется эффективность техники физических упражнений.

16. Покажите структуру физических упражнений, найдите примеры, которые дают характеристику фазам физического упражнения.

17. Выполните обзор процесса обучения физическим упражнениям. Раскройте содержание обучения в ФВ.

18. Объясните переход: Специальные знания--двигательное умение--двигательный навык.

Дайте определение каждому понятию.

19. Объясните значение принципов обучения в процессе физического воспитания. Дайте характеристику принципам.

20. Дайте характеристику методам обучения в процессе физического воспитания. Определите группы методов.

21. Раскройте каждую группу методов обучения, на примерах покажите использование методов на этапах обучения физическим упражнениям.

22. Объясните роль словесных и наглядных методов в процессе обучения физическим упражнениям.

23. Дайте характеристику всем этапам обучения физическому упражнению по плану:

- название этапа;
 - основная задача;
 - методы обучения.
24. Проанализируйте значение физических качеств в жизни человека.
25. Дайте характеристику методам развития физических качеств.
26. Для физического развития школьников необходимо воспитание физических качеств:
- дайте характеристику силе, как физическому качеству;
 - укажите основные средства и методы воспитания силы.
27. Объясните значение тестирования уровня развития физических качеств. Дайте перечень основных тестов для определения уровня развития силы и выносливости.
28. Для физического развития школьников необходимо воспитание физических качеств:
- дайте характеристику выносливости, как физическому качеству;
 - укажите основные средства и методы воспитания выносливости.
29. Для физического развития школьников необходимо воспитание физических качеств:
- дайте характеристику гибкости, как физическому качеству;
 - укажите основные средства и методы воспитания гибкости.
30. Для физического развития школьников необходимо воспитание физических качеств:
- дайте характеристику быстроте, как физическому качеству;
 - укажите основные средства и методы воспитания быстроты.
31. Для физического развития школьников необходимо воспитание физических качеств:
- дайте характеристику ловкости, как физическому качеству;
 - укажите основные средства и методы воспитания ловкости.
32. Объясните правила распределения учащихся на медицинские группы.
33. Определите значение спортивной тренировки.
34. Дайте объяснение целям и задачам спортивной тренировки.
35. Дайте характеристику средствам и методам спортивной тренировки.
36. Содержание спортивной тренировки определяют виды подготовок. Покажите схематично содержание спортивной тренировки.
37. Дайте характеристику физической подготовке спортсмена. Укажите виды физической подготовки.
38. Приведите примеры ОФП и СФП. Укажите основные методы развития физических качеств.
39. Укажите формы работы по физическому воспитанию дошкольников и школьников, дайте характеристику.
40. Основные понятия в спорте. Объясните значение терминологии в науке. Назовите общие и специфические функции спорта.
41. В процессе физического воспитания возможно решение задачи всестороннего развития личности:
- докажите возможность эстетического воспитания школьников средствами ФВ;
 - приведите примеры из практической деятельности.
42. Объясните значение для человека здорового образа жизни.
43. Дайте характеристику факторам, определяющим здоровый образ жизни человека.
44. Какую роль играет высокий уровень двигательной активности в жизни человека.
45. Значение закаливания, как одного из оздоровительных методов физического воспитания.
46. Дайте характеристику государственным органам управления в системе физического воспитания.
47. Дайте характеристику государственным организациям и учреждениям, осуществляющим работу по физическому воспитанию.
48. Дайте характеристику этапам становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки.

49. Покажите этапы развития Олимпийского движения и международного спортивного движения.
50. Объясните использование современных образовательных технологий.
51. Объясните использование технологии здоровьесбережения школьников.
52. Определите задачи и принципы оздоровительной тренировки, характеристику средств и методов специально-оздоровительной направленности.
53. Дайте характеристику типам урока физической культуры.
54. Определите цель концепции личностно-ориентированного подхода к физическому воспитанию.
55. Определите средства и методы создания мотивации занятий ФКиС.
56. Назовите группы упражнений, которые являются основными видами физической рекреации.
57. Дайте определения следующим понятиям ТФК - спортивная деятельность, спортивные соревнования, спортивное достижение, объясните их взаимосвязь.
58. Определите нагрузку на занятиях физическими упражнениями, пути регулирования нагрузки, определение нагрузки на занятиях.

Практические задания

- Прочтите статью «История физической культуры и спорта в России», определите дату признания Олимпийского комитета России, выделите основные задачи ОКР.
 - Из предложенного текста статьи «Развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государства» выделите основные тенденции развития физической культуры и спорта России.
 - Составьте план подготовительной работы для проведения спортивного праздника «От древних олимпийских игр до игр современности»
 - Составьте план подготовительной работы для проведения спортивного праздника ко Дню защитника отечества.
 - Покажите на примерах использование основных понятий ТФК - физического развития человека, физического состояния, физической подготовленности.
 - Покажите на примерах в чем сходство и в чем различие между физкультурником и спортсменом.
 - Поставьте задачи для каждой части занятия физическими упражнениями, укажите какими средствами решаются эти задачи -

Задача	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Образовательная			
Оздоровительная			
Воспитательная			

- Определите цели основных направлений физической культуры и спорта, опишите основные формы работы по этим направлениям -

Цель и формы	Спортивно-массовая	Физкультурно-оздоровительная	Оздоровительно-рекреационная	Физкультурно-реабилитационная
Цель				
Формы работы				

- Используя методическую литературу, подготовьте таблицу «Этапы обучения двигательному действию» -

Методика	Ознакомление	Разучивание	Закрепление и совершенствование
Задачи			

Методы обучения			
Фазы формирования двигательного навыка			

10. Используя методическую литературу, подготовьте таблицу «Направления олимпийского движения» -

Возникновение	Древние Олимпийские игры	Современные Олимпийские игры	Паралимпийские игры
Начало игр			
Последние игры			

11. Подготовьте батарею тестов для проведения тестирования уровня развития силы учащихся среднего школьного возраста, объясните выбор тестов.
12. Подготовьте батарею тестов для проведения тестирования уровня развития гибкости учащихся младшего школьного возраста, объясните выбор тестов.
13. Подготовьте экспресс-опрос учащихся для оценки состояния здоровья на текущий момент;
14. Подготовьте батарею тестов для оценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

Критерии для оценки знаний:

Оценка «5» - обучающийся правильно ответил на 90 и более % вопроса.

Оценка «4» - обучающийся правильно ответил на 75 – 89 % вопроса

Оценка «3» - обучающийся правильно ответил на 60 – 74 % вопроса.

Оценка «2» - обучающийся правильно ответил на 59 и менее % вопроса.

Критерии для проверки умений:

Оценка «5» - обучающийся выполнил практическое задание без ошибок. Продемонстрировано владение терминологией и приемами работы с программными продуктами. Обучающийся демонстрирует самостоятельность выполнения заданий. Предлагает несколько вариантов решения, выбирает один из предложенных и аргументирует свой выбор.

Оценка «4» - обучающийся выполнил практическое задание с небольшими ошибками. Продемонстрировано владение терминологией и приемами работы с программными продуктами. Обучающийся демонстрирует недостаточную самостоятельность выполнения заданий (действует по образцу). Предлагает один вариант решения или не может аргументировать свой выбор.

Оценка «3» - обучающийся выполнил практическое задание без грубых ошибок. Владение терминологией и приемами работы с программными продуктами недостаточно продемонстрировано. Обучающийся не демонстрирует самостоятельность выполнения заданий, полностью опирается на шаблон, нуждается в обращении к справочным материалам. Не может самостоятельно предложить вариантов решения задачи или предложенный вариант не позволяет выполнить поставленную задачу.

Оценка «2» - практическое задание не выполнено

Приложение 2

Методические материалы для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта»

Тема 1.1 Понятие о теории и истории физической культуры и спорта

Практическое занятие 1. Характеристика различных направлений системы физического воспитания и спорта в РФ: общее образование, дополнительное образование, физкультурно-спортивная работа

Цель: Формирование теоретических знаний об использовании профессиональной терминологии в физическом воспитании.

Краткие теоретические сведения:

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием.

Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития **теории и методики физического воспитания** являются [10]:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

Понятие — это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:

- 1) физическое воспитание; 2) физическая подготовка; 3) физическое развитие; 4) физическое совершенство; 5) спорт.

Теория — система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление — систему или ее элементы, функции

Физическое воспитание

Физическое воспитание — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

Физическая подготовка

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают ***общую физическую подготовку*** и ***специальную физическую подготовку***.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка— специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Результатом **физической подготовки** является ***физическая подготовленность***, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

Физическое развитие

Физическое развитие— это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

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

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

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

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45— 50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на опреде-

ленном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое совершенство

Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются [3]:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключаящие однобокое развитие человека;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- 6) физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Спорт

Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. [Более подробно спорт как общественное явление будет рассмотрен в части 2 данного учебного пособия (глава 17)]

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

Контрольные вопросы:

1. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
2. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
3. Раскройте понятие рекреационная физическая культура.
4. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
5. Раскройте содержание основных понятий физической культуры.

Задание для практического занятия:

Учебное задание:

1. Разбор определений и понятий в ТИФК и С:

- Физическая культура;
- Физическое совершенство;
- Физическое воспитание;
- Физическая подготовка;
- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Физическая подготовленность;
- Физическое развитие;
- Спорт;
- Физическая реабилитация;
- Физическая рекреация;
- Физическое образование;
- Физическое состояние;
- Физическая готовность;
- Система физического воспитания.

2. Составить кроссворд, используя понятия, и уметь разгадать кроссворд, подготовленный студентами.

Инструкция по выполнению задания:

- найти в учебниках определения;
- записать их в тетрадь;
- подчеркнуть основную мысль;
- проследить взаимосвязь понятий по рис. №1, перечертите рисунок в тетрадь;
- выбрать не менее восьми понятий и распределить их в кроссворде;
- составить вопросы к кроссворду;
- оформить кроссворд с вопросами и ответами (отдельно).

Средства обучения:

Учебники:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 191с.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0.— Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с.
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.

Тема 1.2 Зарождение и развитие отечественной системы физической

культуры **Практическое занятие № 2** Сравнительный анализ развития отечественной системы физической культуры

Цель: Сформировать представление об общей направленности и комплексности воспитательных воздействий в процессе физической культуры и спорте.

Краткие теоретические сведения: Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Задачами нравственного воспитания являются:

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.)¹;
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К *средствам нравственного воспитания* относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Умственное воспитание (как приобщение к интеллектуальной культуре человечества) – это систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирование мировоззрения.

Оно протекает как процесс овладения общеисторическим опытом, накопленным человечеством и представленным в знаниях, умениях, навыках. Под умом человека мы понимаем такую функцию мозга, которая заключается в адекватном отражении закономерностей и явлений окружающей жизни. Ум – совокупность познавательных процессов, включающих в себя ощущения, восприятие, память, воображение, мышление. Ум проявляется в объеме, характере и содержании знаний, в динамичности умственной деятельности (быстро – медленно), в критичности (способность оценить результат), способности к обобщениям (широте ума), в творческом познании и стремлении к нему, в способностях, в памяти, в характере основной деятельности, ее успешном осуществлении.

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания ими сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

— обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

— развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;

— стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относят:

— опрос по преподаваемому материалу;

— наблюдение и сравнение;

— анализ и обобщение изучаемого материала;

— критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание— это целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу.

Эстетика – это раздел философии изучающий закономерности чувственного освоения действительности, о сущности и формах прекрасного в художественном творчестве, в природе и в жизни.

Эстетическое воспитание - составная часть воспитания разносторонне образованного человека. Физическое воспитание и спорт общедоступны для удовлетворения эстетических потребностей и развития эстетических вкусов широкого круга людей. Эстетические факторы физической культуры многогранны. Выделяют следующие эстетические моменты, которые являются педагогически целесообразными для раскрытия красоты спорта:

- мастерство выполнения спортивных движений (упражнения, игры);
- красота телосложения и умение владеть телом (стройность, подтянутость, пропорциональность, гармоничность, красота движений);
- красота нравственного поведения (смелость, мужество, трудолюбие, умение с достоинством выигрывать и проигрывать);
- красота коллективных действий (товарищества, «чувства локтя»);
- творческая деятельность спортсменов (нахождение новых элементов техники, технических и тактических приемов);
- эстетика условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований (спортивные сооружения, оборудование, снаряжение, спортивный инвентарь, одежда).

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в

него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К *средствам эстетического воспитания* в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания осуществляется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание— целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду, развитие личности.

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

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

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К *средствам трудового воспитания* относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований), выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и

обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что необходимо учитывать преподавателю (тренеру). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно развивать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам.

Педагогу желательно найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведению, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;
- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;
- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

Контрольные вопросы:

1. Чем обусловлена взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания?
2. Какие задачи ставятся в процессе нравственного воспитания?
3. Назовите основные методы нравственного воспитания.
4. Охарактеризуйте взаимосвязь умственного и физического воспитания.
5. Какими средствами и методами осуществляется умственное воспитание?
6. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с эстетическим?
7. Что относят к средствам трудового воспитания?
8. В чем заключается взаимосвязь физического воспитания с трудовым?

Задание для практического занятия:

Учебное задание:

1. Определить основные факторы направленного формирования личности;
2. Познакомиться с основными средствами и методами воспитания для осуществления комплексности воспитательных воздействий в процессе физического воспитания;
3. Привести примеры комплексности воспитательных воздействий на уроке физической культуры;
4. Подготовить анализ взаимосвязи физического воспитания с нравственным, умственным, трудовым и эстетическим воспитанием;
5. Разработать задания для урока ФК.

Инструкция по выполнению задания:

- найти в учебниках определения взаимосвязям;
- записать их в тетрадь;
- подчеркнуть основную мысль;
- проследить взаимосвязь физического воспитания с нравственным, умственным, трудовым и эстетическим воспитанием;
- выбрать основные средства и методы воспитания качеств;
- найти примеры комплексности воспитательных воздействий на уроке физической культуры;
- разработать задания для урока ФК по воспитанию нравственных, умственных, трудовых и эстетических качеств.

Средства обучения:

Учебники:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с

Тема 2.2 Методы физического воспитания

Практическое занятие № 3. Характеристика методов обучения (таблица всех групп методов).

Цель: изучение методов обучения двигательному действию.

Краткие теоретические сведения:

Под методами физического воспитания понимают **способы использования средств физического воспитания** для решения задач этой дисциплины. Основу физического воспитания составляет двигательная деятельность, которую можно организовать в форме строгой регламентации действий, либо как подвижную игру, либо как состязание.

Метод (способ воздействия) отличается от методики — совокупности средств, методов и методических приемов.

Методический прием — это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Метод обучения — это система действий: учителя — в процессе преподавания, ученика при усвоении учебного материала

Методы физического воспитания - это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов (рис. 4): **специфические** методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и **общепедагогические** методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы физического воспитания:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

1. методы словесного воздействия;
 2. методы наглядного восприятия.
- Требования к методам словесного воздействия:

—смысловое содержание слова должно соответствовать особенностям ученика и задачам обучения;

—слово должно подчеркивать эффективность изучаемого действия, стимулировать ученика;

—словом следует подчеркивать моменты приложения главных усилий;

—слово должно быть образным.

В методах рассказа, объяснения, описания слово используется как средство передачи знаний.

В методах команды, распоряжения, указания слово воздействует с целью управления действиями учащихся.

В методах разбора, замечания, словесной оценки слово является средством анализа и оценки деятельности учащихся.

Беседа позволяет повысить активность ученика, лучше узнать его, а также подвести итоги занятия (в форме вопросов учителя, в свободном обмене мнениями).

Методы наглядного воздействия классифицируют по характеру анализаторов, участвующих в процессе физического воспитания:

1. Метод зрительной наглядности направлен, главным образом, на овладение пространственными и пространственно-временными характеристиками движений;

2. Метод звуковой наглядности позволяет наиболее точно отрабатывать и пространственно-временные и ритмические характеристики (темп и ритм) движений;

3. Метод двигательной наглядности дает возможность контролировать правильность выполнения упражнения по получаемым двигательным ощущениям.

Практические методы.

Метод строго регламентированного упражнения.

Деятельность занимающихся регламентируется здесь следующим образом: упражнение выполняется в строго заданной форме, т.е. устанавливаются порядок движений, их объем, динамика, интервалы отдыха и т.п. В результате создаются внешние условия, облегчающие управление действиями занимающихся.

Считается, что использование этого метода позволяет обучать двигательным действиям любой сложности.

Метод строго регламентированного упражнения при обучении движениям применяют в виде:

—метода разучивания по частям;

—метода разучивания в целом.

Метод разучивания по частям (метод расчленено-конструктивного упражнения) обычно применяется при начальном изучении двигательного действия со сложной структурой.

Преимущества данного метода заключается в том, что при разучивании упражнения по частям существенно уменьшаются энергетические затраты по сравнению с повторениями двигательного действия целиком. При разучивании по частям исключается возможность повторения и закрепления ошибок, которые в предшествующих либо последующих фазах двигательного действия при его многократном повторении целиком.

Недостатком этого метода является то, что в вычлененной из целостного акта части, как правило, изменяются ее характеристики, временные и динамические.

При использовании такого метода следует придерживаться двух основных правил: во-первых, расчленять движение так, чтобы вычлененная часть, по возможности, сохраняла свои характеристики; во-вторых, не закреплять владение вычлененной частью до уровня навыка.

Метод разучивания в целом (метод целостного конструктивного упражнения). Двигательное действие разучивается и отрабатывается здесь при многократном его повторении в целом.

Достоинства метода: сохраняется структура упражнения, техника осваивается при постоянном взаимодействии частей.

Недостатки: невозможно исправить сразу все ошибки (если их много), невозможно многократное выполнение задания (из-за утомления).

Этот метод не рекомендуется применять на начальном этапе разучивания упражнений со сложной техникой, но именно он предпочтителен при обучении сравнительно простым естественным движениям.

Разновидностью метода строго регламентированного упражнения является *метод сопряженного воздействия*, отличающегося тем, что техника двигательного акта совершенствуется в условиях, требующих повышенных физических усилий (отягощение, сильный встречный ветер и т.п.).

К методам частично регламентированного упражнения относятся *игровой и соревновательный методы*. Здесь допускается относительно свободный выбор двигательных действий, не обязывающий к строгому дозированию нагрузки. Игровой и соревновательный методы, существенно различаясь между собой, имеют общее в одном — в них присутствует элемент соперничества.

Игровой метод направлен на развитие нравственности. Игра в физическом воспитании используется как метод, которым можно решать задачи обучения и воспитания. Игра при этом выполняет следующие функции: подготовительную, развлекательную, формирование отношений между людьми, а также воспитание морально-волевых качеств.



Рис. 4. Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании

Контрольные вопросы:

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.
2. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.
3. Какие группы методов включает классификация предложенная Ю.Ф. Курамшиным?
4. Дайте характеристику методам обеспечения наглядности.
5. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.

6. Опишите классификацию методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.

7. В чем характерные признаки игрового и соревновательного методов?

Задание для практического занятия:

Учебное задание:

1. Познакомиться с основными методами обучения двигательному действию;
2. Привести примеры использования методов обучения двигательному действию;
3. Дать характеристику в тетради методам обучения двигательному действию и структурировать её в таблицу.

Инструкция по выполнению задания:

- найти в источниках основные методы обучения двигательному действию;
- записать их в тетрадь в форме схемы;
- подготовить таблицу с характеристиками обучения двигательному действию по группам.

Средства обучения:

Мультимедийный комплекс, ноутбук, медиапроектор, презентация.

Учебники:

1. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М., 1990. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М., 2000.
2. ТМФВ ред. Ашмарина (1990), стр. 8-12, (1989) стр. 12-16;
3. ТМФВ ред. Шияна стр. 5-9;
4. ОТМФВ ред. Гужаловского, стр. 5-7;

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. ТМФВ ред. Харабуги, стр. 11-15;
2. ТМФВ ред. Ашмарина (1990), стр. 8-12, (1989) стр. 12-16;
3. ТМФВ ред. Шияна стр. 5-9;
4. ОТМФВ ред. Гужаловского, стр. 5-7;
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991;
6. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М., 1990. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М., 2000.

Тема 2.5 Основы теории обучения двигательным умениям и навыкам
Основы теории обучения двигательным действиям

Практическое занятие № 4. Этапы обучения двигательному действию (сводная таблица).

Цель: изучение этапов обучения двигательному действию с характеристикой методов обучения, используемых на этапах.

Краткие теоретические сведения:

Этапы обучения двигательным действиям.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

Учет закономерностей формирования двигательных умений и навыков определяет практические задачи обучения детей на каждом этапе в отдельности.

Первый этап характерен начальным разучиванием двигательного действия;

второй этап – углублением разучиванием;

третий этап – закреплением и совершенствованием двигательного действия.

На первом этапе начального разучивания ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательным акте и начать его разучивать до овладения им, в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы – зрительный, слуховой, двигательный, активизировать его сознание, создать представление о двигательном акте в целом.

Методика начального разучивания. Исходя из поставленных задач, воспитатель пользуется совокупностью различных приемов примерно в такой последовательности.

1. Правильный, безукоризненный четкий показ образа. Он эмоционально выполняет восприятием в надлежащем темпе, от начала до конца, что дает возможность детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересовать им и стремиться к его выполнению.

2. Расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение. Например, воспитатель говорит: «Посмотрите, дети, еще раз: я поднимаю палку вверх и смотрю на нее, потом опускаю ее на согнутое колено левой ноги и говорю: «На колено», носок у меня оттянут вниз». При таком расчлененном показе никогда не следует пользоваться счетом (раз, два, три и т.д.): счет не помогает сознанию и не создает необходимой предварительной ориентировки у ребенка; в то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве (влево, вправо, вниз, вниз) и дают представление о движении частей собственного тела (поднять руки, опустить на согнутое колено и др.).

После этого дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания воспитателя, т. е. проверяют практически сложившийся у них образ движений, а воспитатель следит за тем, как дети поняли задание.

Все эти приемы должны обеспечивать образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное движение, объединению их в целостный, двигательный образ с опорой мышечные ощущения. Однако, если при этом появляется какое-либо несоответствие движений детей заданию, они уточняются путем разъяснения или показа воспитателя.

Указанные приемы применяются, начиная со средней группы. Что касается двух младших групп детского сада, то в обучении детей этого возраста преимущественно используются игровые приемы или показ образца с одновременным объяснением воспитателя и включением в такие же действия детей. Это своеобразие методики обучения определяется недостаточной сосредоточенностью внимания маленьких детей, отсутствием

выдержки для предварительного наблюдения, удовлетворением детей от самого процесса подражания конкретному обрзу движения, совершающего перед их глазами.

Выполнение показываемых движений, поощрения воспитателя создают у детей эмоционально-положительное состояние, определяющее успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиваться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Учитывая механизм образования условных рефлексов, педагог должен восстановить в создании и мышечном ощущении последовательность элементов данного действия, конкретность ощущений.

В процессосознательное повторение движений постепенно развивается дифференцировочное торможение, повышается роль второй сигнальной системы. Иррадиирование возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Возбуждение устремляется к нервным клеткам, которые соответствуют характеру, раздражителя, подкрепляемого воспитателем. В то же время благодаря его указаниям, носящим характер тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживают, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

Постепенно движения упорядочиваются, уточняются в силу все более развивающегося дифференцировочного торможения. « При последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса... Чем дальше прогрессируют дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая всем неподкрепляемые связи».

Методика углубленного разучивания.

Учитывая физиологический механизм процесса постепенного усвоения разучиваемого движения, воспитатель отбирает соответствующие методические приемы.

В ходе обучения он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их: «Хорошо стоите, спина прямая, руки у всех отведены назад» (деловое подкрепление) или, наоборот, привлекает внимание к ошибкам: « Не сгибайте колени, когда опускаете палку на пол» (тормозной раздражитель). Чтобы лучше видеть выполнение движений каждым ребенком, воспитатель проверяет их по колоннам. В таком случае он может подходить к другим детям и словом, мягким исправление позы ребенка помочь каждому индивидуально. Дети, стоящие в других колоннах, тоже слушают указания воспитателя и видят практически, к чему надо стремиться.

На втором этапе обучения двигательные действия всегда детям знакомы, поэтому воспитатель при выборе приемов учитывается степень сложности каждого данного движения. Просто по содержанию и структур движения целесообразно напомнить детям в нескольких словах, не пользуясь наглядным показом. После того как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: « Вспомните, дети, упражнения, которое мы делали на прошлом занятии. Отведите руки в стороны-назад и после этого, не сгибая их, сделайте хлопок перед собой». Такое напоминание вызовет в представлении детей образ движения во всей его последовательности, и дети смогут его выполнить без показа воспитателя. При этом у них активизируются внимание, творческое мышление и желание самостоятельного выполнения. Если движение более сложное, целесообразно использовать конкретное напоминание-показ движения с пояснением (метание в цель, прыжок в высоту и др.).

В выборе приемов на основе анализов сложности движений и будет проявляться необходимая целесообразность их применения, включающая ребенка в посильное умственное и физическое напряжение.

На третьем этапе.

Задача заключается в том, чтобы закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.

Методика закрепления и совершенствования. На третьем этапе обучения ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует, но способ выполнения движения уже автоматизирован, поэтому внимание его сосредоточивается главным образом на качестве.

Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их усилий за все предыдущее время. Движения детей отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому воспитатель в большинстве случаев ограничивается лишь словесным заданием, используя для этого название упражнения: «Будете делать хлопок о колено». Или: «сейчас будете прыгать в высоту с разбега». У детей по одному только названию знакомого им действия в сознании и представлении возникает вся его последовательность, и они выполняют его быстро и четко.

На данном этапе ребенок готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Учитывая имеющийся опыт и некоторую приобретенную технику выполнения упражнений, ему предлагают творческие задания: внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых элементов новое, придумать свое, оригинальное.

Таким образом, методика обучения, использующая указанные выше задания, воспитывает у ребенка важное для его дальнейшей жизни творческое отношение к своей деятельности.

Закономерности формирования двигательных навыков

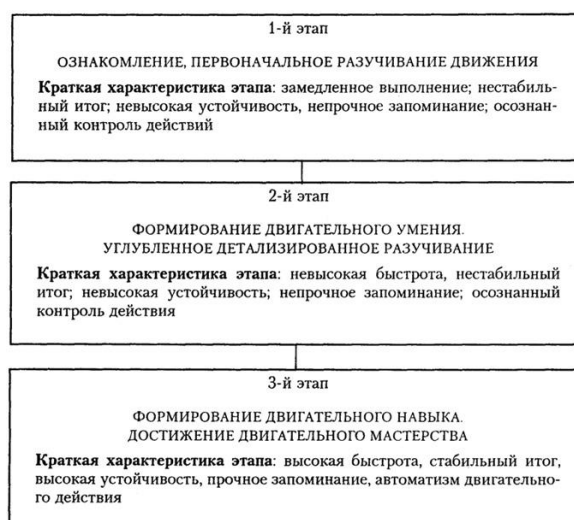
Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега.

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

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

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.



Контрольные вопросы:

1. Дайте сравнительную характеристику понятиям «двигательное умение», «двигательный навык».
2. Раскройте педагогические, психофизиологические особенности формирования двигательного навыка.
3. В чем проявляется неравномерность формирования навыка?
4. Дайте характеристику основным видам взаимодействия навыков.
5. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.
6. Раскройте содержание этап начального разучивания.
7. Назовите основные причины двигательных ошибок и пути их устранения.
8. Перечислите методические приемы повышающие вариативность действия.

Задание для практического занятия:

Учебное задание:

1. Познакомиться с основными этапами обучения двигательному действию;
2. Привести примеры использования методов обучения двигательному действию на каждом этапе обучения двигательному действию;
3. Определить задачи этапов обучения двигательному действию;
4. Дать характеристику в тетради этапам обучения двигательному действию и подготовить таблицу.

Инструкция по выполнению задания:

- найти в источниках основные этапы обучения двигательному действию;
- записать их в тетрадь, сделать описание этапов;
- подготовить таблицу с характеристиками этапов обучения двигательному действию по предложенному образцу.

Этапы обучения двигательному действию

Название этапа	I. Ознакомление	II. Разучивание	III. Закрепление и совершенствование
Цель	Целью этого этапа является формирование специальных знаний выполнять основу техники двигательного действия.	На этапе разучивания основной целью является формирование двигательного умения.	Цель данного этапа – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения.

Задачи	- сформировать смысловые и зрительные представления о двигательном действии и способе его выполнения; - создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действий); - добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом.	- уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники; - добиться слитного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик; - устранить мелкие ошибки, особенно в основном звене техники.	- добиться слитности и автоматизма выполнения действия; - довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники; - совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями; - обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.
Особенности этапа	Представления о технике у обучаемых формируется в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений.	Формирование двигательного умения - такой степени владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом способы решения двигательной задачи отличаются нестабильностью, неуверенностью.	Формирование двигательного навыка - такой степени владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано и отличается высокой надежностью.
Методы обучения	Словесные – рассказ, беседа, описание, объяснение. Наглядные – прямой показ, демонстрация наглядных пособий.	Практические методы: строго регламентированного упражнения – разучивание по частям и в целом. Словесные – задания, указания, описание, разбор. Наглядные – показ.	Практические методы: частично регламентированного упражнения – игровой и соревновательный. Словесные – команда, подсчет.

Средства обучения:

Мультимедийный комплекс, ноутбук, медиапроектор, презентация.

Учебники:

- Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 191с.
- Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0.— Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с
- Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9.— Текст : электронный.

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07304-9. — Текст : электронный.

Тема 2.6. Воспитание физических качеств

Практическое занятие № 5. Методы развития физических качеств

Цель: практическое формирование умений использования теоретических знаний о методике развития физических качеств в процессе физического воспитания.

Краткие теоретические сведения:

Многие исследователи подчеркивают, что в связи с особенностями избранного вида спорта у разных спортсменов разные "ведущие" физические качества, различные уровни развития и их сочетания. Причем каждое из качеств приобретает свои отличительные черты в зависимости от требований вида спорта. Поэтому необходимо знать не только, что из себя представляет то или иное качество, но и формы его проявления в конкретном виде спорта. Кроме того, необходимо классифицировать физические упражнения для рационального их использования с целью развития физических качеств.

Стандартные методы развития физических качеств

В процессе спортивной подготовки решаются различные задачи по развитию физических качеств, но их решение может быть осуществлено только на основе правильно подобранных методов тренировки. Существуют стандартные методы, которые применяются при воспитании и развитии всех физических качеств, хотя в отдельных случаях они имеют избирательное воздействие.

Равномерный метод рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Применяется во всех видах спорта, имеющих циклическую структуру (ходьба, бег, коньки, передвижение на лыжах, плавание и т.д.). Кроме того, метод может быть использован в некоторых ациклических движениях. Например, при выполнении приседаний, отжиманий в упоре лежа и др., если упражнение повторяется многократно и слитно.

Интервальный метод характеризуется повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости. В зависимости от поставленных задач и выбора упражнений различают непрерывную и серийную интервальную тренировку. Так, при непрерывной тренировке пловец проплывает 20 x 100 м в режиме 2 мин, а при серийной - 4 x

(5 x 100 м в режиме 1,5 мин) отдых между сериями - 2 мин. В равномерном и интервальном методах колеблющимся параметром является скорость прохождения дистанции, которая может быть прогрессирующей (постепенно возрастает), нисходящей (убывает) или варьируемой (неоднократно изменяется). В практике эти методы находят широкое применение в различных комбинациях.

Переменный метод характеризуется сменой способа выполнения действий, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощений и т.д. Отличительной чертой данного метода является то, что изменяться в различных отношениях могут как нагрузка, так и отдых. Данное преимущество позволяет существенно воздействовать на различные функциональные свойства организма.

Метод круговой тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

Существует несколько вариантов круговой тренировки, основными правилами которых:

1. Подготовка мест занятий. На каждом месте, где выполняется упражнение, должна быть карточка с описанием задания и графиком его выполнения.

2. Подбор упражнений с учетом последовательности и сложности. Комплексы, направленные на всестороннее развитие, должны содержать 10-15 упражнений, а специализированные - 6-10.

3. Нагрузка в отдельном упражнении регулируется изменением числа повторений, исходных положений, амплитуды, скорости, темпа, временем, затраченным на выполнение, применением различных по весу и форме снарядов, предметов.

Воспитание физических качеств - часть единого процесса тренировки и рассматриваться они должны комплексно. Интегральным методом в развитии физических качеств является метод круговой тренировки. В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода. Непрерывно-поточный, который способствует развитию двигательных качеств; поточно-интервальный - способствует развитию общей и силовой выносливости, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы; интенсивно-интервальный - обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Различные модификации метода позволяют организовать направленность мышечной работы на воспитание конкретного качества в одном занятии.

Контрольные вопросы:

1. Назовите факторы оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.
2. Охарактеризуйте режимы работы мышц.
3. Назовите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.
4. Дайте сравнительную характеристику понятиям «абсолютная сила» и «относительная сила».
5. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.
6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силовых способностей.
7. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.
8. Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.
9. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: силовых способностей.

Средства обучения:

Мультимедийный комплекс, ноутбук, медиапроектор, презентация.

Учебники:

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

Тема 3.2 Характеристика тренировочной деятельности

Практическое занятие № 6—Подбор средств спортивной тренировки

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

Краткие теоретические сведения:

Термин «физическая культура» очень часто сочетается с термином «спорт», когда говорят «физическая культура и спорт». Спорт в большей части входит в состав физической культуры, а именно в той части, которая включает большинство современных видов спорта, являющихся высокоактивными видами двигательной деятельности, приводящей при определенных условиях к выдающимся показателям физического совершенства индивида. Но спорт в целом не поглощается понятием «физическая культура». Не поглощается уже потому, что спорт включает, кроме двигательно-активных видов спорта, и ряд видов спорта

совсем иного типа, которые непосредственно не сопряжены с повышенной двигательной активностью (например, шахматный спорт и другие виды спорта, в состязаниях по которым доминирует абстрактно-логическое противоборство соперников). Причем число последних довольно стремительно возрастает. Это значит, что понятия «физическая культура» и «спорт» соотносятся друг с другом в соотношении, известном в логике как отношения частичного совпадения.

Нужно учесть в связи с этим, что спорт на уровне высших достижений приобретает характер экспериментальной деятельности, в ходе развертывания которой спортсмен продвигается по новым, неизведанным путям к высотам человеческих возможностей, путям, не свободным от риска, в том числе риска травм и функциональных нарушений. И хотя научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной деятельности стремится нивелировать этот риск, полностью устранить его практически не удается. Для основных же видов физкультурной деятельности такой риск неприемлем. Чтобы яснее стали представления о спорте, обратимся к отображающим его строгим определениям.

Термин «спорт» не однозначен. Первоначально он означал нечто вроде забав и развлечений, сочетаемых с отдыхом и включавших элементы состязания. Постепенно под мощным воздействием возрождения олимпийских игр и развития других упорядоченных форм состязательной деятельности понятие «спорт» приобретало строгую определенность. В современной специальной терминологии различают узкое и широкое его определение. *В узком смысле спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность.*

Это есть деятельность, исторически сложившаяся преимущественно в сфере физической культуры и выделившаяся в форме состязаний как особый тип достиженческой активности, которая выявляется в условиях четко регламентированного соперничества и направлена к максимальной реализации достиженческих возможностей индивида (его сил, способностей, умений) в упорядоченной форме с объективизированной оценкой достигаемых результатов.

Сформулированное узкое понимание спорта как собственно соревновательной деятельности не исчерпывает, разумеется, всей его сути и черт как многогранного социального феномена, включенного в разветвленную систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений. Полнее его отображает расширенное понятие, принятое наряду с узким.

В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, возникающие на основе этой деятельности (Л.П.Матвеев, 2003). Но и такое, расширенное понимание спорта, естественно, не исчерпывает всего богатства его конкретных проявлений в обществе. Его значимость и распространенность в современном мире поистине незаурядны.

Система подготовки спортсмена – представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;

- систему соревнований;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Спортивная тренировка— является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена.

Соревнованияопределяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Соревновательная деятельность — это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

Спортивное достижение — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение — это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Социальные функции спорта. Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на **специфические** (свойственные только ему как особому явлению действительности) и **общие**. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном

выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спортивный эталон» исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения (Л. П. Матвеев, 1991). Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. Подобно гигантской творческой лаборатории спорт проторгает таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтверждением этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии Арчибальда Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

К социально-общественным прежде всего относят функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоспоримо. Именно в этом возрасте

закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами; народа, нации, государства делают его удобным каналом для

воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

Контрольные вопросы:

1. Чем отличается физическая культура от спорта?
2. Какие задачи решаются в процессе спортивной деятельности?
3. Что такое функции спорта, перечислите?

Задание для практического занятия:

1. Выполнить анализ социальных функций спорта;
2. Дать характеристики специфических и общих функций спорта;
3. Подготовка презентации «Функции спорта».

Инструкция по выполнению задания:

- Изучить специфические и общие функции спорта.
- Выделить характерные признаки специфических и общих функций спорта.
- Подготовить презентацию «Функции спорта»: подобрать теоретический материал; подобрать картинки, рисунки, схемы; подобрать фон, шрифт презентации.

Средства обучения:

Мультимедийный комплекс, ноутбук, медиапроектор, презентация.

Учебники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры:

учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

Тема 4.2 Особенности физического воспитания двигательнo-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями

Практическое занятие № 7 - Анализ программы по ФВ с углубленным изучением предмета «Физическая культура».

Краткие теоретические сведения:

Разработанная в 2016-2017 уч. году Программа углубленного изучения предмета «Физическая культура» определяет систему общих педагогических требований и организацию учебно-тренировочного процесса, что обеспечивает эффективное взаимодействие всех участников образовательных отношений в решении целей и задач, поставленных перед школой углубленного изучения предмета.

Цели углубленного изучения предмета «Физическая культура»

1. Создание вариативной образовательной среды (инфраструктуры), обеспечивающей благоприятные условия для обучения и физического развития учащихся в соответствии с их интересами и способностями.

2. Обеспечение прочного и сознательного овладения учащимися системой предметных знаний и умений и формирование у учащихся устойчивого интереса к предмету «физическая культура».

3. Выявление и развитие способностей, ориентированных на профессии, существенным образом связанные со спортом высоких достижений.

Задачи углубленного изучения предметов, в том числе, непосредственно связанных с профилем школы

1. Создание благоприятных условий для разностороннего (в том числе физического) развития личности;

2. Формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания общеобразовательных программ, и программ обеспечивающих дополнительную (углубленную) подготовку по вопросам физической культуры;

3. Создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ физического развития;

4. Подготовка спортсменов-разрядников по профильному и другим видам спорта.

Цели углубленного изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Рабочая программа имеет целью углубленного изучения физической культуры формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Но практика показывает, что отсутствие у школьников теоретических знаний по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитания, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой.

Одна из особенностей знаний по физической культуре заключается в их высокой степени прикладности. Поэтому программа углубленного изучения физической культуры ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Усвоение основных положений теории физической культуры способствует прочности овладения специальными навыками, призвано помочь учащимся рационально применять

практические умения и навыки для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения разнообразных двигательных действий, содействует повышению уровня общей образованности и эрудиции учащихся.

Общая характеристика учебного курса углубленного изучения предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех эпох, а в 21 веке она становится первостепенной. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития страны. В условиях переустройства российского общества остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей и молодежи.

Самая острая проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такая ситуация угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодёжи создают объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования, без чего невозможно разрешить назревшие экономические и социальные проблемы.

Эффективность решения данной проблемы зависит от многих факторов, в том числе и от Физкультурно-оздоровительной работы, правильная организация которой является важнейшим условием увеличения двигательной активности, воспитания навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, повышения уровня физического здоровья учащихся и приобщения их к здоровому образу жизни. Физическое воспитание ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход - формирование физической культуры личности. Основные положения развития физического воспитания: - либерализация процесса воспитания, т.е. предоставление каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей; гуманизация процесса воспитания, т.е. учет индивидуальных особенностей каждого человека; - непрерывное развитие физкультурного воспитания; - гармонизация содержания физического воспитания обеспечивает сочетание в нем процессов духовного и телесного развития человека.

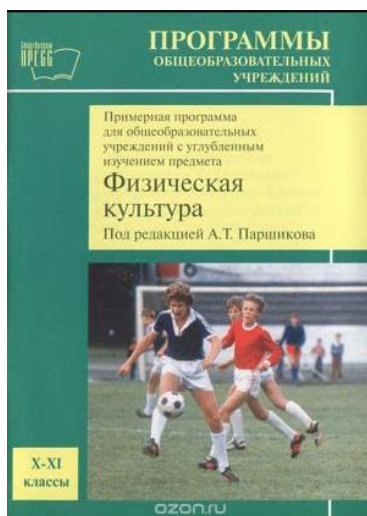
Содержание программного материала состоит из двух основных разделов: образовательная подготовка и двигательная подготовка. Программа предназначена для занятий физической культурой в средней и старшей школе.

В первом разделе программы освещаются вопросы, рекомендуемые для формирования у учащихся теоретических знаний о здоровом образе жизни, о том, что такое двигательные способности и как они развиваются, а также уделяется большое внимание вопросам формирования навыков самостоятельных занятий физической культурой. Этот раздел программы рассчитан на 1 час занятий в неделю.

Вторая часть программы - «Двигательная подготовка» - направлена на формирование на практических занятиях двигательных способностей учащихся. Этот раздел программы рассчитан на 3 часа двигательной подготовки в неделю.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа углубленного изучения физической культуры рассчитана на 136 часов обучения в год (4 часа в неделю, из которых 1 час отводится на теоретическую подготовку).



Программный материал делится на 2 части – базовую (75 часов), которая реализует обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и вариативную (61 час), включающую в себя теоретическую и двигательную подготовку.

Содержание программного материала состоит из двух основных разделов: теоретическая подготовка и двигательная подготовка.

В первом разделе программы освещаются вопросы, рекомендуемые для формирования у учащихся теоретических знаний о здоровом образе жизни, о двигательных способностях и способах их развития, об основных видах движений в спортивной практике по видам спорта, а также о значении физической культуры как компонента социальной зрелости личности. Этот раздел программы рассчитан на 1 час занятий в неделю.

Вторая часть программы - «Двигательная подготовка» - направлена на практическое формирование двигательных способностей учащихся. Этот раздел программы рассчитан на 3 часа двигательной подготовки в неделю.

Контрольные вопросы:

1. Какое значение имеет физическое воспитание для двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями?
2. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания для двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями?
3. Назовите документ, который лежит в основе организации занятий двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями?

Задание для практического занятия:

1. Ознакомиться с основным документом работы по ФВ для двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями.
2. Выполнить анализ документа.
3. Технология анализа программы по общим, наиболее характерным признакам предполагает:
 - 1) характеристику структурных признаков;
 - 2) содержание средств видов программы по классам;
 - 3) характеристику нормативных признаков;
 - 4) сравнение по каждому признаку и содержанию средств;
 - 5) заключение, выводы, рекомендации.
1. На практическом занятии каждый студент сообщает о выполнении задания.

Инструкция по выполнению задания:

- Изучить документ работы по ФВ для двигательно-одаренных детей и детей с особыми образовательными потребностями.
- Выделить характерные признаки работы по ФВ.
- Дать характеристику используемому содержанию, средствам, формам занятий;
- Выполнить анализ.

Средства обучения:

Мультимедийный комплекс, ноутбук, медиапроектор, презентация.

Учебники:

Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета "физическая культура". 10-11 классы/ под ред. Паршикова А.Т.

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный

Критерии оценки результатов выполнения практического задания:

Примеры критериев оценки:

Оценка «отлично» ставится, если работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; продемонстрирована самостоятельность выполнения практического задания, умение работать с инструкцией.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнены требования к оценке "отлично", но допущены 2-3 недочета.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если работа выполнена не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов

Перечень рекомендуемой литературы, интернет-источников

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный