МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ А.И. Замогильнов
(подпись)

«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по профилю.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является обязательной для изучения; относится к базовой части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин «Методика обучения физической культуре», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжный спорт с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Спортивные игры с методикой преподавания», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», «Физиология физического воспитания и спорта»; прохождению практик: Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, научно-исследовательская работа, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками практической деятельности, полученными ранее в ходе изучения дисциплин средней общеобразовательной школы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует

		трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь (УК – 2 (индикаторы – 1,2,3,4));

- психолого-педагогические закономерности организации образовательного процесса; сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; методы, средства и технологии обучения; требования ФГОС к результатам освоения, структуре, условиям реализации основных образовательных программ соответствующего уровня общего образования (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

- современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; основные условия реализации педагогической коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3));

– основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; особые образовательные потребности обучающихся (ОПК – 6 (индикаторы – 1,2,3));

- способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3));

- научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3));

Уметь:

- выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; определять совокупность необходимых ресурсов для реализации каждой задачи; проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

- планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга образовательных результатов с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка; применять на практике технологии индивидуализации в образовании; строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

- оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции; проектировать учебный процесс, используя современные подходы к оцениванию учебных достижений обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3));

- эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся (ОПК – 6 (индикаторы – 1,2,3));

- взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3));

- совершенствовать свои профессиональные знания и умения на основе постоянного самообразования; оценить уровень своей профессиональной компетентности (ОПК-8 (индикаторы - 1, 2, 3));

Владеть:

- способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время; навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));

- приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5));

- приемами мотивирующего оценивания и положительного подкрепления; технологиями педагогической коррекции (ОПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3));

- приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося (ОПК – 6 (индикаторы 1,2,3));

-способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3));

-высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине) (ОПК-8 (индикаторы – 1, 2, 3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Заочная форма обучения

Объем дисциплины составляет 8 зачетных единиц (216 час.)

Контактная работа 20,08 час.

Самостоятельная работа 195,92 час.

Практическая подготовка 117 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 курс		2 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	45	4,5	141,75
Лабораторные работы			3	
Практические занятия	3		6	
Зачет	0,25	2,75		
Экзамен			0,33	6,42
Всего	6,25	47,75	13,83	148,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	**Формы промежуточной аттестации**
				Лаб.	Пр.		
Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры							
1.	Введение в теорию и методику физической культуры. Общая характеристика физической культуры как социальной системы	1				7 3,5ПП	Опрос
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности. Методические принципы занятий физическими упражнениями.	1				7 3,5ПП	Опрос, контрольная работа
3.	Обучение двигательным действиям	1	1,5		1,5 ПП	12 9ПП	Опрос, компьютерный тест
4.	Общая характеристика физических способностей. Развитие физических способностей (Силовые способности и методика их развития, скоростные способности, выносливость, гибкость, координационные способности)	1	1,5ПП		1,5 ПП	12 9ПП	Опрос, контрольная работа
5.	Формы построения занятий физическими упражнениями	1				7 3,5ПП	Опрос, компьютерный тест
	Всего за 1 курс		3 1,5ПП		3 ПП	45 28,5ПП	зачет
Раздел 2. Физическая культура в различные периоды жизни человека							
6.	Основы планирования в процессе занятий физическими упражнениями. Основы контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями	2	1,5 ПП	1,5 ПП	1,5 ПП	30 20ПП	Опрос, контрольная работа
7.	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	2	1,5 0,75ПП		1,5 ПП	30 20ПП	Опрос, контрольная работа
8.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Характеристика	2	1,5 0,75ПП	1,5 ПП	1,5 ПП	41,75 24,5ПП	Опрос, контрольная работа

	учебного предмета «Физическая культура». Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста						
9.	Характеристика физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях. Особенности содержания и методики занятий. Физическая культура в жизни людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста	2			1,5 ПП	40 24ПП	Опрос, компьютерный тест
Всего за 2 курс			4,5 3ПП	3 ПП	6 ПП	141,75 88,5ПП	Экзамен
ИТОГО			7,5 4,5ПП	3 ПП	9 ПП	186,75 117ПП	Зачет, Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Введение в теорию и методику физической культуры.

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории и методики физической культуры. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.

Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры.

Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство». Взаимосвязь понятий «культура - физическая культура -адаптивная физическая культура».

Общая характеристика физической культуры как социальной системы. Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристики отдельных основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).

Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности.

Понятие о средствах, их классификационная характеристика.

Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений.

Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.

Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.

Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.

Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

Соблюдение гигиенических норм и требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы повышения работоспособности и оптимизации восстановительных процессов.

Роль вербальных (речевых), наглядных (сенсорных), материально-технических и других средств в педагогическом процессе.

Характеристика понятий: «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».

Проблема классификации методов в теории физической культуры.

Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.

Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).

Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.

Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.

Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.

Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.

Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Общие принципы формирования физической культуры человека: единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, культуросообразности воспитания, природосообразности, гуманистической направленности, доступности физкультурных занятий для всех категорий и групп населения, непрерывности и преемственности процесса формирования физической культуры человека в процессе индивидуального развития, деятельностного подхода, вариативности содержания и многообразия форм физкультурной деятельности, оптимизации

педагогических воздействий при формировании физической культуры человека, дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры и спорта.

Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.

Сущность принципов систематичности и динамичности, их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.

Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений

Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).

Тема 3. Обучение двигательным действиям.

Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения

Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа построения процесса обучения двигательным действиям Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его вилы и разновидности.

Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления

Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.

Проблемы создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.

Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность

Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.

Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов Внутренняя структура этапа и его продолжительность.

Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.

Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.

Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям.

Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.

Тема 4. Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития.

Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.

Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.

Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.

Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах).

Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

Развитие физических способностей (Скоростные способности, выносливость).

Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.

Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.

Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.

Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления.

Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений («взрывные усилия» в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения «ударного» характера и др.) Основные требования к упражнениям и условиям их выполнения.

Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки

выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.

Развитие физических способностей (Гибкость, координационные способности)

Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием «ловкость». Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.

Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.

Тема 5. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.

Понятия «система занятий», «урочные занятия», «неурочные занятия», особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.

Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.

Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.

Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).

Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога.

Требования к содержанию и методике проведения урока.

Тема 6. Основы планирования в процессе занятий физическими упражнениями.

Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.

Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учет условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования - основные операции и их последовательность. Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.

Перспективный план, общая программа. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.

График годового (крупно-циклового) плана. Поэтапное планирование. Оперативное планирование. Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.

Основы контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями

Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.

Этапный контроль. Текущий и оперативный контроль. Самоконтроль.

Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной); пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания.

Тема 7. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 8. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста

Социально-педагогическое значение физической культуры в системе воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности. Цель, задачи и направленность физической культуры в школе.

Характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура». Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ.

Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости.

Особенности обучения двигательным действиям детей школьного возраста

Особенности обучения движениям и развития физических качеств детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Требования к обучению движениям и развитию физических качеств.

Тема 9. Особенности развития физических способностей детей школьного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.

Характеристика физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях. Особенности содержания и методики занятий.

Значение и особенности физкультурно-спортивной работа в средних специальных и высших учебных заведениях.

Характеристика структуры и особенностей содержания действующих программ по предмету «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования. Связь профессионально-прикладной направленности программ с базовым уровнем общей физической подготовленности.

Сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Цель, общие и специальные задачи ППФП, обусловленные характером и условиями профессиональной деятельности различных специалистов. Перенос результатов физкультурного образования на профессиональную деятельность. Основные положения, определяющие соответствие средств решения задач ППФП.

Формы физкультурных занятий и оптимальное построение их системы. Урочные и внеурочные формы занятий. Методические особенности при проведении различных форм занятий (специализация, моделирование требований профессиональной деятельности и т.д.).

Роль спорта в решении задач физкультурного воспитания в системе профессионального образования. Проблемы выбора спортивной специализации, методические требования к занятиям спортом

Проблемы решения специальных задач в различных формах физкультурного воспитания в режиме учебного года и в период производственной практики.

Физическая культура в жизни людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста.

Возрастные границы молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период. Характеристика возрастно-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.

Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры взрослого населения в различные периоды их жизни.

Значение и задачи физической культуры взрослого населения в различные периоды их жизни.

Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.

Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт). Профессионально-прикладная физическая культура.

Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедления развития организма.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Теория и методика физической культуры» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм: интерактивные лекции; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУна платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для подготовки к устному сообщению студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал семинарских занятий;
- владеть понятиями и терминами теории и методики физической культуры.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные и лабораторные работы, письменный и устный ответ.

Средствами текущего контроля являются: устный и письменный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» является экзамен. Экзамен проводится в форме устного ответа на экзаменационные вопросы, а так же тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	Не удовлетворительно
26-30 баллов	22-25 балла	18-21 баллов	17 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика физической культуры» для зачета и для экзамена в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / А. И. Замогильнов ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2017. - 284 с. - ISBN 978-5-86229-407-1
2. Замогильнов, А. И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. И. Замогильнов ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2017. - 284 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/581013
3. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577

- дополнительная:

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - Москва : Физическая культура, 2005. - 544 с.
3. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. - Москва : Просвещение, 1991. - 192 с. : ил.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. ;испр. и доп. - Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с. : ил.
5. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие / А. И. Прокофьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253
6. Сборник тестов по общим основам теории физической культуры [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки РФ; ГОУ ВПО "Шуйский государственный педагогический университет"; Кафедра теории и методики физической культуры и спорта; сост. Д. М. Правдов. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 32 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/280249
7. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / под ред. Б. А. Ашмарина. - Москва : Просвещение, 1990. - 288 с. : ил.
8. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд. ;испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
5. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
7. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС«Университетская библиотека онлайн»http://www.biblioclub.ru/
4. ЭлектроннаябиблиотекадиссертацийРГБhttp://diss.rsl.ru/
5. Информационная система"Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно")http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступвНПБАлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для

предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: плакаты-схемы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.А. Головкина, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель _____ А.И. Замогильнов
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины

Методические указания для проведения самостоятельной работы

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, лабораторные занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, контрольных, лабораторных, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в

соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;

2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,

3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,

4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,

5) выводы — по существу выполненной работы,

6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические указания для написания контрольных работ.

Контрольная работа – краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольной работы.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских занятий, владеть понятиями и терминами системы физической культуры и спорта;

По разделу 1. «Общие основы теории и методики физической культуры».(Знать общую характеристику физической культуры как социальной системы, основные понятия, средства и методы формирования физической культуры личности, принципы занятий физическими упражнениями. Уметь обучать двигательным действиям, знать общую характеристику физических способностей, форм построения занятий физическими упражнениями. Знать и владеть основами планирования и контроля в процессе занятий физическими упражнениями)

По разделу 2. «Физическая культура в различные периоды жизни человека». **(**Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Знать характеристику физической культуры в средних специальных и высших учебных заведениях, особенности содержания и методики занятий; физическую культуру в жизни людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста.)

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа

1. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
2. Общекультурные и специфические функции физической культуры, исторические истоки их становления и развития.
3. Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы).
4. Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления.
5. Цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур.
6. Задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения, классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям).
7. Общие и специфические ценностные ориентации развития физической культуры в обществе, характеристика их базовых ценностных образцов.

8. Взаимосвязь видов физической культуры с различными сторонами социальной практики (образование, медицина, профессиональная деятельность и др.).

9. Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры.

10. Понятие о системе физической культуры.

11.Понятие о средствах. Классификация физических упражнений.

12. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений.

13. Исходные понятия: «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление». Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.

14. Содержание и характеристика методических принципов.

15. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).

16. Определение понятий: метод, методический прием, методика. Общие требования к выбору дидактических методов.

17. Характеристика принципов обучения двигательным действиям.

18. Исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения.

19. Структура обучения как этапность формирования двигательного действия.

20. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления.

21. Понятие о силовых способностях, их виды.

22. Понятие о скоростных способностях, их виды.

23. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

24. Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости

25. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости.

26. Целостность и разнообразие форм организации занятий в физическом воспитании, их классификация, общая цель и задачи.

27. Сущность и объективные основы планирования; виды и разновидности, цели и задачи планирования.

28. Основы возрастной периодизации в дошкольных образовательных учреждениях (возрастная характеристика раннего и дошкольного возраста).

29. Характеристика основных средств и методов физической культуры в различных возрастных группах в дошкольных образовательных учебных заведениях.

30. Понятие учебного предмета физической культуры в школе, его цель и задачи на каждой ступени школьного образования.

31. Характеристика основных структурных компонентов учебного предмета, их взаимосвязь и предметная сопряженность. Принципы отбора учебного материала, история и современность.

32. Характеристика современных учебных программ по физической культуре их общность и различия.

33. Проблемы формирования содержания образования по физической культуре, определение его доминирующих направлений в разные периоды школьного онтогенеза и

отбор адекватных методов (методических приемов) обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

34. Понятие двигательного опыта, его роль и значение в освоении новых двигательных действиях, общие представления о механизме положительного и отрицательного переноса при обучении двигательным действиям.

35. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте.

36. Содержание проверки и критерии оценки. Система проверки успеваемости. Учет учебной работы.

37. Физическое воспитание как процесс подготовки подрастающего поколения к предстоящей (будущей) жизнедеятельности, понятие профессионально-прикладной подготовки.

38. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.

Примерная тематика контрольных работ

1. Педагогические методы исследования в теории и методике физической культуры и спорта.
2. Социальные функции и формы физической культуры.
3. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
5. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
6. Методы обучения двигательным действиям.
7. Основы регулирования массы тела.
8. Нравственное и трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
9. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
10. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
11. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
12. Методические принципы физического воспитания.
13. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
14. Средства и методы воспитания силовых способностей.
15. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
16. Общая выносливость и методика ее воспитания.
17. Специальная выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
18. Средства и методы воспитания гибкости.
19. Средства и методы воспитания координационных способностей.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Планирование и контроль в физическом воспитании.
22. Физическое воспитание детей до 3 лет.
23. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
24. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
25. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
26. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
27. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.

28. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
29. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
30. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
31. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
32. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
33. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
34. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
35. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
36. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
37. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
38. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
39. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
40. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
41. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
42. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации и экзамена по итогам освоения дисциплины

1. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и как учебная дисциплина.
2. Основные понятия теории и методики физической культуры и спорта.
3. Методы исследования в теории и методике физической культуры

Структура и функции физической культуры

4. Цель и задачи системы физической культуры.
5. Основы и принципы системы физической культуры и их реализация.
6. Характеристика средств физического воспитания.

Классификация физических упражнений их содержание и форма

7. Характеристики техники физических упражнений.
8. Характеристика методов формирования физической культуры личности.
9. Содержание и характеристика методических принципов.
10. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
13. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
14. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
15. Взаимодействие навыков.
16. Характеристика физических способностей (понятие о физических способностях,

основные формы, закономерности и принципы развития).

17. Понятие о силовых способностях, их виды.
18. Методика развития силовых способностей.
19. Понятие о скоростных способностях, их виды.
20. Методика развития быстроты двигательных реакций, быстроты одиночного движения и частоты движений.
21. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
22. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей.
23. Методика развития координационных способностей.
24. Определение выносливости. Утомление. Виды выносливости.
25. Методика развития выносливости.
26. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
27. Задачи, средства и методы развития гибкости.
28. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
29. Общая характеристика форм построения занятий.
30. Классификация, содержание, структура занятий урочного типа.
31. Общая характеристика занятий неурочного типа.
32. Планирование в процессе занятий физическими упражнениями, его виды и содержание.
33. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Требования к контролю и учету.
34. Виды, содержание и основы методики контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями.
35. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
36. Урок физической культуры — основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
37. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
38. Формы организации физического воспитания в школе.
39. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
40. Формы физического воспитания в семье.
41. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
42. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
43. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
44. Физическое воспитание студенческой молодежи (задачи,средства, методы, формы).
45. Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях.
46. Физическая культура взрослого населения (задачи, средства, методы, формы, направления).
47. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
48. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
49. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).

Методические указания к лабораторным занятиям

Лабораторная. Хронометрирование деятельности учащихся

Это определение времени, затраченного на выполнение каких-либо действий и его графическое изображение. Измерение и фиксация времени производится с помощью секундомера.

Хронометрирование урока осуществляется для контроля расхода времени на различные виды учебно-воспитательной деятельности с последующим анализом и расчетом плотности урока и его частей.

По сходным признакам целесообразно выделять следующие виды действий занимающихся:

1. слушание педагога, наблюдение показа, осмысливание воспринятой информации;
2. выполнение физических упражнений;
3. отдых с целью регулирования физической нагрузки;
4. вспомогательные действия – подготовка мест занятий, перестроения, страховочные меры;
5. нецелесообразные действия, связанные с бездеятельностью учеников.

Учет времени различных видов деятельности на уроке производится по скользящей стрелке секундомера, который включается наблюдателем со звонком и не останавливается до конца урока. Наблюдатель последовательно заносит в специально подготовленный протокол (форма 1) все действия наблюдаемого ученика.

В первой графе определяются части урока, лаконично и последовательно описываются действия с фиксацией точной границы времени их окончания во второй графе.

В третьей графе указывается расчетное («чистое») время показа, объяснения, наблюдения и осмысливания учеником учебного задания.

В четвертой графе приводится чистое время каждого общеразвивающего, подготовительного, подводящего и основного упражнения (не включается активный отдых).

В пятой графе проставляется расчетное время активного и пассивного отдыха.

В шестой – время на вспомогательные действия.

В седьмой – фиксируется чистое время простоев (потери времени), не оправданных педагогически. К ним не относится время отдыха, если оно не превышает объективно необходимый период. Потери могут быть связаны с поломкой инвентаря, затянувшимися объяснениями и т. п.

В графе «Примечания» конкретизируются результаты наблюдения, например: действия наблюдаемого не соответствуют общим, в чем просматривается причина нецелесообразной затраты времени и т. п.

Протокол подписывается наблюдателем.

К выполнению хронометрирования необходимо заблаговременно подготовиться:

1. ознакомиться с конспектом (планом) предстоящего урока;
2. определить тип урока;
3. подготовить секундомер;
4. подготовить протокол для черновой записи наблюдения;
5. наметить объект наблюдения («среднего» ученика).

После окончания урока «по свежим следам» производится обработка результатов хронометрирования. Рассчитываются показатели общей и моторной плотности урока, его частей.

Общая плотность – обобщенный показатель рационального использования времени. Она определяется отношением суммы времени**,** затраченного продуктивно (форма 1, графы

3-6), ко времени урока или его части. Показатель плотности выражается в процентах (желаемый максимум – 100%).

Педагогически оправданными действиями следует считать: выполнение физических упражнений, участие в демонстрации, участие во взаимообучении, наблюдение показа, осмысливание воспринимаемого, планирование предстоящих действий, анализ выполнения движений, взаимоконтроль, оценивание, обсуждение, установка снарядов, их уборка, раздача и сбор инвентаря, подготовка мест занятий, отдых.

Моторная плотность выражается отношением суммы времени выполнения упражнений (форма 1, графа 4) к общей продолжительности урока (или части). Этот показатель (в процентах) также характеризует умение учителя организовывать учебно-воспитательную работу и эффективно расходовать время занятия. В зависимости от типа урока и основных его задач показатель моторной плотности может быть неоднозначным: в пределах 50% на уроках с преимущественно образовательной направленностью; до 90% – с совершенствованием физических качеств. На основании полученных результатов, их анализа наблюдатель-исследователь формирует выводы и излагает свои предложения по улучшению качества проведения урока.

Форма

Протокол хронометрирования урока (*образец*)

Дата Школа Класс

Место проведения (с указанием степени оснащенности) Сведения о наблюдаемом:

- фамилия имя отчество:_____
- краткие сведения о исходном:_____
- состоянии наблюдаемого:_____

Преподаватель:_____

Квалификация_____Стаж_____

Задачи урока_____

Части урока и действия	*Время окончания действий (мин : с)*	*Время объяснения, показа, наблюдения, осмысливания*	*Время выполнения упражнений*	*Время отдыха*	*Время вспомогательных действий*	*Время простоев*	*Примечания*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Подготовительная часть							
Построение, рапорт	02 : 45		01 : 00		00 : 45	01 : 00	Опоздание класса.
Сообщение задач урока	03 : 05	00 : 20					Затянута подгот.
Ходьба	04 : 30		01 : 25				часть
Бег в среднем темпе	05 : 35		00 : 55	00 : 10			
Бег с заданием	07 : 43		01 : 33	00 : 35			
ОРУ	13 : 18	01 : 20	03 : 15	00 : 30	00 : 20	00 : 10	
Основная часть							

Передвижение к местам занятия	13 : 58	00 : 10			00:30		Способ деления на группы не удачен. Нет учеб. карточек. Большое время отдыха
Подготовка мест занятий	15 : 43				01:15	00 : 30	
Сообщение задач	16 : 50	00 : 40				00 : 27	
Работа на станциях	42 : 05	01 : 47	11 : 48	10 : 00	01 : 20	00 : 20	
Уборка мест занятий	44 : 12				01 : 37	00 : 30	
Заключительная часть							
Построение и подведение итогов	46 : 35	01 : 11			01 : 05	00 : 07	Большое время вспомогат. действий
Организованный выход из зала	47 : 00		00 : 11		00 : 14		
Итого по уроку	47 : 00	05 : 28	20 : 07	11 : 15	07 : 06	03 :04	Затянут, пр.

Из приведенного примера в форме следует, что общая плотность занятия физической культурой составила 92%, свидетельствуя о достаточно хорошей организации урока. Моторная плотность – 42,7%, что говорит о малом количестве времени, отводимого на выполнение двигательных действий, при этом много времени (23%) отводилось для отдыха, длительность урока превысила норму времени на 2 мин.

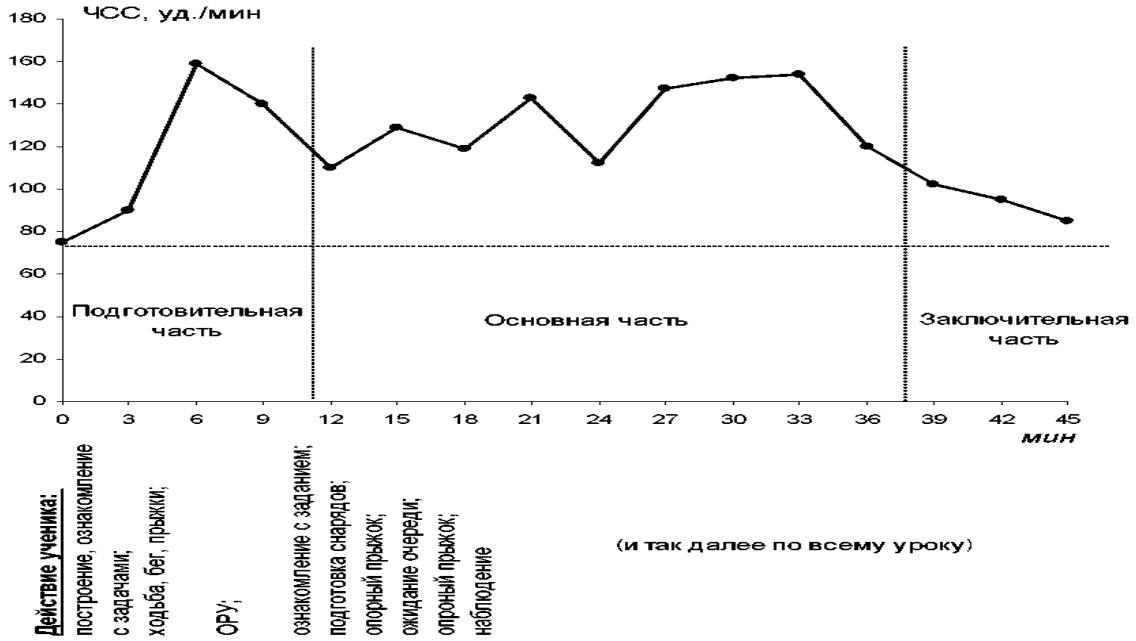
Лабораторная. Пульсометрия урока

Принципиально важным дополнением хронометрирования урока физической культуры является оценка изменений функциональной нагрузки на организм. Это осуществляется путем подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС) на одном из учеников в процессе урока на отдельных отметках времени его частей. Такой метод в педагогике принято называть *пульсометрией*. Она помогает выявить соответствие физической нагрузки возрасту занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий.

Порядок проведения пульсометрии заключается в том, что наблюдатель последовательно записывает в специально подготовленный черновой протокол все действия, в которых принимает участие наблюдаемый ученик, рекомендуемый учителем, и время их окончания. Данного ученика необходимо заранее предупредить о цели, содержании и порядке предстоящей процедуры. До начала урока следует зафиксировать исходное значение ЧСС, впоследствии её определяют через каждые 3 минуты на протяжении всего занятия. Регистрация ЧСС осуществляется пальпаторно по пульсации лучевой артерии в области запястья. Продолжительность одной пробы-подсчета ЧСС составляет 10 *с*, с последующим перерасчетом в минуту. На протяжении урока ЧСС измеряется сразу после окончания упражнения. Для этого хронометрист постоянно должен находиться недалеко от наблюдаемого ученика.

После окончания урока полученные данные ЧСС отображаются графически, в виде пульсограммы, на которой также отражаются основные действия (упражнения) ученика во время урока, заносимые из соответствующего протокола хронометриста. Почти синхронная регистрация действий ученика и его ЧСС, с последующим отображением на графике, позволяет осуществлять анализ функциональной нагрузки урока и его частей.

При анализе результатов такого исследования «кривая» нагрузки (судя по величине ЧСС) оценивается с учетом общих закономерностей динамики работоспособности организма и функциональных возрастных особенностей сердечнососудистой системы. По высоте пиков пульсограммы можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади под «кривой» до уровня исходного пульса – об её объёме.



Динамика частоты сердечных сокращений n-го учащегося в сочетание с его действиями на уроке физической культуры

На основании анализа делаются выводы о соответствии параметров нагрузки типу урока и функциональных возможностях занимающихся, разрабатываются рекомендации педагогу по улучшению эффективности занятия. При этом, выводы нельзя абсолютизировать, поскольку наблюдался лишь один ученик класса, для которого свойственны свой уровень физической подготовленности и отношение к учебным занятиям.

Лабораторная. Контроль за уровнем физической подготовленности школьников

О степени физической готовности осуществления активной двигательной деятельности принято судить по уровню развития физических качеств человека. К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят: выносливость, силу, быстроту, гибкость и ловкость.

Выявить уровень развития отдельных физических качеств возможно с помощью контрольных упражнений (тестов). В сфере физической культуры тесты – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период. Показатели тестов подвергаются оцениванию в соответствии с нормативными таблицами.

Тестирование рекомендуется проводить в начале и в конце каждого учебного года. При этом большой интерес для учителя представляет динамика индивидуальных показателей подготовленности каждого ученика (степень прироста или снижения). Поскольку процедура тестирования связана с большой функциональной нагрузкой на организм учащегося, необходимо тщательно проводить предварительную разминку.

Результаты тестирований заносятся в протокол.

Протокол выполнения контрольных упражнений

по _____

(вид испытания)

Дата _____ Место учебы и проведения _____

(школа, зал, стадион, бассейн и т. п.)

Исследователь _____

(фамилия имя отчество)

№	Фамилия имя исследуемого	Пол	Дата рождения	Показанный результат	Примечание
1					
2					
3					

Исследователь _____ подпись

Уровень развития выносливости

Общая *выносливость* – это способность человека продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие большое количество мышечных групп и вызывающую активное функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Косвенным мерилом выносливости является время, в течение которого возможно выполнение работы заданного характера и интенсивности (например, результаты бега на 1500, 2000 и 3000 *м*). Наряду с приведенным способом можно измерять максимальную длину дистанции, пробегаемую испытуемыми за 6 или 12 *мин*. Данные испытания проводятся в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике на стандартной дорожке стадиона. Результаты измерений заносятся в протокол, подвергаются статистической обработке и оценке.

Существуют и другие педагогические тесты на выносливость, но они менее доступны для массовых обследований школьников.

Тестирование силовых способностей

Проявление *силы* можно интерпретировать как способность активно преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Силовые способности проявляются в виде максимальной силы (в медленных движениях и при статических напряжениях), взрывной силы (быстрые движения скоростно-силового характера), силовой динамической и статической выносливости. От абсолютных значений максимальной силы человека следует отличать относительную силу, т. е. величину силы, приходящейся на 1 *кг* собственной массы тела.

Для измерения статической максимальной силы применяются *динамометры* (чаще всего – кистевой и становой). Чтобы измерить силу отдельных мышечных групп, следует воспользоваться специальным приспособлением, включающим фиксаторы отдельных сегментов тела, блочную систему передачи усилия на регистратор станового динамометра.

Для определения динамической максимальной силы используют отдельные упражнения с предельным отягощением (например: жим штанги лежа, приседание и становая тяга). Применение данных тестов на школьниках требует особой осторожности и обязательной страховки учителем.

Косвенными показателями взрывной силы ног являются результаты максимальных прыжков с места (в длину и вверх). Техника этих контрольных упражнений достаточно проста и доступна для всех возрастов учащихся.

Для оценки силовой динамической выносливости многократно (до отказа или за определенное время) выполняют упражнение, связанное с напряжением отдельных мышечных групп. В этом случае контрольными упражнениями служат: подтягивание на перекладине, сгибание-разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа, приседание типа «пистолет», поднимание-опускание туловища в положении лежа, сгибание ног до определенного угла в висе на гимнастической стенке или перекладине и др.

Для оценки статической силовой выносливости существует несколько контрольных упражнений: удержание определенного веса, сохранение заданной позы, поддерживание заданной величины усилия (часть от максимального). Показателем уровня статической выносливости является время, в течение которого сохраняется заданное статическое напряжение. Например, для оценки выносливости мышц плечевого пояса школьнику предлагают взять в обе руки по гантели весом 3 *кг* и удерживать их на вытянутых горизонтально (вперед или в стороны) руках как можно дольше («до отказа»). По времени удержания прямого угла в висе на гимнастической стенке, например, можно судить о выносливости мышц брюшного пресса.

Показатели быстроты

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп). Эти формы проявления быстроты существенно не зависят одна от другой.

Для оценки быстроты двигательной реакции испытуемому предлагают в ответ на определенный световой или звуковой сигнал как можно быстрее выполнить какое-либо простое движение, например: нажать на кнопку, размыкающую электрическую цепь хронорефлексометра (миорефлексометра). Введенный в схему прибора электросекундомер показывает время, прошедшее от начала сигнала до моторной реакции (латентный период). В силу разной чувствительности зрительного и слухового анализаторов, время реакции на световой раздражитель меньше, чем на звуковой.

При отсутствии инструментальных методов измерения быстроты одиночного движения можно применять более простой метод. Например: предлагается выполнить 5 выпрыгиваний или 5 приседаний заданной амплитуды с максимально возможной скоростью, при этом с помощью секундомера регистрируется время выполнения этого задания с последующим расчетом время одиночного движения.

Для определения частоты движений кисти применяют *теппинг-тест*. Наиболее простой вариант – проставление карандашом на бумаге максимально возможного количества точек за 10 *с*. Затем число точек подсчитывают и делают перерасчет движений за 1 *мин*.

При определении частоты движении ног испытуемый выполняет бег на месте с высоким подниманием бедра (параллельно опоре) в максимальном тем-пе в течение 10 *с*. Число шагов подсчитывается визуально (удобнее под одну ногу). Затем рассчитывают количество шагов за 1 *мин*.

К особой группе способов оценки скоростных возможностей человека относится определение времени пробегания коротких дистанций, например: результаты бега на 30, 60 и 100 *м*. В таких тестах учитывается вариант старта (низкий, высокий) и правила соревнований по легкой атлетике.

Определение гибкости

Гибкость – это способность человека выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость обусловлена морфо-функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата, определяющими степень подвижности его звеньев (строение суставов; эластичность мягких тканей; взаимодействие мышц, обеспечивающих движение и др.). Термином «гибкость» правомерно пользоваться в тех случаях, когда речь идет о

суммарной подвиж-ности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность».

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, осуществляемых в результате действия внешних сил (например: собственная масса тела, усилия партнера, отягощения и пр.). Активная гибкость выражается амплитудой движения, совершаемого за счет напряжения собственных мышц.

Гибкость измеряют в линейных (*см*) или угловых (*градус*) единицах.

Гибкость позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Чтобы определить степень наклона туловища вперед из положения стоя, надо встать на скамейку и, не сгибая ног в коленях, до предела наклониться вперед (медленно), зафиксировав крайнее положение на 1-2 *с*. Измеряют расстояние от поверхности скамейки до кончиков средних пальцев рук (в *см*). Если пальцы не достают до верхнего края скамейки, то величина показателя гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже – со знаком плюс.

Более объективным контрольным упражнением для этой цели считается максимальный наклон вперед из положения сидя на полу; расстояние между стопами около 30 *см*, ступни вертикально, руки вперед-внутрь ладонями книзу. В качестве измерителя можно использовать предварительную разметку, линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Не позволяя сгибать ноги при наклоне, исследователь прижимает колени исследуемого к полу. Выполнив максимальный медленный наклон (ладони скользят вперед по линейке) исследуемый должен задержаться в этом положении 1-2 *с*. В этот момент времени результат фиксируется по кончикам средних пальцев с точностью до 1 *см* и записывается: со знаком плюс, если пальцы были дальше уровня пяток; со знаком минус, если не достигли нулевой отметки.

Характеристика ловкости

Ловкость характеризуют, во-первых, как способность быстро овладевать или обучаться новыми движениями, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость – сложное, комплексное качество, во многом связанное с координационными способностями, точностью движений и функцией равновесия. *Координация движений* – это умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении двигательных действий. Зрительно это воспринимается как четкое гармоничное сочетание движений по ритму, темпу, направленности и амплитуде; физиологически это обусловлено навыком быстро перераспределять степень мышечного напряжения и расслабления, что обеспечивает быстроту двигательных реакций, регулируемых ЦНС.

Исследовать координационные способности позволяет, например, челночный бег. Длина отрезков в этом упражнении может быть равной 5-10 *м*, а их количество – от 3 до 10.

Наиболее часто применяется бег 3 по 10 *м*. Для проведения теста необходима предварительная разметка дистанции: на расстоянии 10 *м* друг от друга проводятся две линии (старт и финиш). Для проведения теста следует приготовить заранее два деревянных кубика с ребром 5 *см*, которые кладутся на линию старта. Исследователь находится на линии финиша. По его команде (включается секундомер) исследуемый наклоняется, берет один кубик, подбегает к линии финиша, кладет кубик за нее (бросать нельзя), бежит к линии старта, берет второй кубик, бежит с ним к финишу, пробегая, кладет кубик за линию (секундомер останавливается в момент касания кубиком пола).

При оценке точности движений различают три параметра: пространственный, временной и силовой. Методика определения точности по каждому из параметров одинакова

– исследуемому предлагают выполнить какое-либо движение, строго регламентированное в пространстве, во времени или по степени мышечного усилия. Регистрируются ошибки при воспроизведении заданного параметра движения. Чем меньше величина этих ошибок (отклонение от задания), тем совершеннее точность движений. В качестве контрольных упражнений могут быть: отведение или сгибание конечностей до заданного угла без контроля зрения; ходьба по периметру размеченного квадрата с завязанными глазами; выполнение каких-либо движений (приседаний, махов руками, ходьбы, бега и т. п.) в течение точно заданного интервала времени по собственному «ощущению» времени; не глядя воспроизвести на динамометре усилие в половину максимальной силы кисти; выполнение без разметки прыжка в длину с места на расстояние, равное половине личного максимального результата, и т. п.

Под *равновесием* понимают способность к сохранению устойчивого положения тела (статическое – удержание принятой позы, динамическое – в движении). Для оценки статического равновесия, например, рассматривают время сохранения позы – стойка на одной ноге, другая согнута и подошвой упирается в колено опорной ноги, руки вытянуты вперед, глаза закрываются по сигналу при включении секундомера.

Наиболее простым тестом для оценки динамического равновесия является измерение отклонений от прямой при прохождении, например, 15-ти метрового отрезка с закрытыми глазами.

Комплексный контроль и оценка уровня физической подготовленности

Комплексный, или *интегральный контроль* отражает суммарный эффект состояния различных функциональных систем, в том числе физической подготовленности на отдельных этапах процесса физического воспитании, что позволяет объективно управлять им. Выбор показателей комплексного контроля зависит от цели тестирования, а его результаты оцениваются с помощью выведения итоговой оценки, методы которой разнообразны.

Одним из распространенных подходов к комплексной оценке физической подготовленности стала физкультурно-оздоровительная программа «Президентские состязания», утвержденная Указом Президента РФ в 1998 году. Данная программа включает 6 тестов различной направленности:

1. Для выявления уровня *динамической силовой выносливости мышц* рук и плечевого пояса выполняется контрольное упражнение – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение – упор лежа на полу, кисти рук на ширине плеч, пальцы вперед, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. При сгибании рук угол в локтевых суставах не более 90º (можно касаться грудью специальной опоры высотой 10-15 *см*). Разгибание рук выполняется до полного выпрямления их в локтевых суставах. Темп выполнения упражнения – произвольный. Дается одна попытка. Фиксируется максимальное количество «отжиманий» при условии правильного выполнения теста.

2. Для оценки *взрывной силы мышц* ног применяется прыжок в длину с места. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, отталкиваясь одновременно двумя ногами с махом рук. Выполняется три попытки. Измеряется расстояние (в *см*) от стартовой линии до крайней «задней» точки касания мата при приземлении. В протоколе фиксируется лучший прыжок.
3. Для оценки *скоростно-силовой выносливости мышц* брюшного пресса и четырехглавых мышц бедра применяется упражнение – поднимание туловища из положения лежа.

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены (удерживает помощник). Упражнение выполняется на гимнастическом мате, фиксируется количество подъемов (до положения сидя) в одной попытке за 30 *с*.

4. Для оценки *статической силовой выносливости мышц* рук и плечевого пояса применяется упражнение – удержание тела в висе на перекладине.

Исходное положение – вис на согнутых руках, подбородок на уровне перекладины, хват сверху. После принятия этого положения (возможна помощь) включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и линия глаз исследуемого окажется на уровне перекладины – секундомер выключается. Это и есть время выполнения теста. Не допускается касание перекладины подбородком.

5. Для оценки качества *гибкости* (подвижности в позвоночнике и тазобедренных суставах) применяется упражнение – наклон вперед из положения сидя. В исходном положении ноги выпрямлены в коленях (прижаты к полу помощником), стопы вертикальны, расстояние между ними 20-30 см. Процедура измерения подробно описана в разделе 3.4.
6. Для определения уровня *общей выносливости* применяется бег на дистанцию 1000 *м*. Упражнение выполняется с высокого старта, на беговой дорожке стадиона. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 *с*.

Оценка физической подготовленности

Значение показателя	*Уровень оценки*
от 0,61 и выше	«супер»
от 0,21 до 0,60	«отлично»
от –0,20 до 0,20	«хорошо»
от –0,60 до –0,21	«удовлетворительно»
от –1,00 до –0,61	«неудовлетворительно»
от –1,01 и ниже	«опасная зона»

Лабораторная. Анализ техники физического упражнения

С педагогических позиций под техникой физического упражнения принято понимать наиболее эффективный способ его выполнения.

При анализе техники физического упражнения различают: основу, главное звено и детали. *Основа техники* – те движения, которые безусловно необходимы и обязательны для выполнения данного упражнения в строгом порядке и согласовании. Наиболее важная часть основы – *главное звено техники*. Движения, не имеющие принципиального значения для эффективности и результативности выполнения физического упражнения, называют *деталями*.

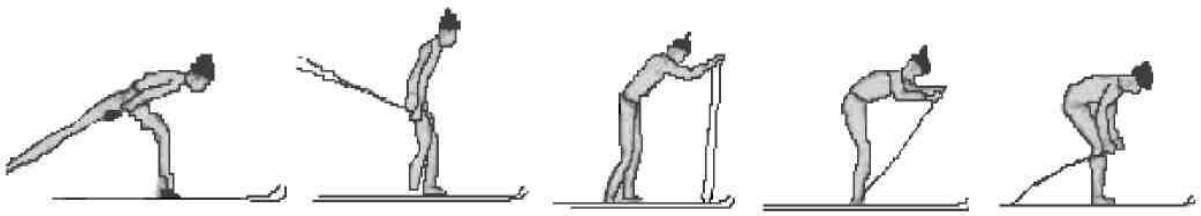
Анализируя техничность выполнения физического упражнения, оценивают отдельные характеристики техники: пространственные (позы, положения тела и его частей, направление, форма и амплитуда траектории движений), временные (длительность, темп и ритм движений), пространственно-временные (скорость и ускорение движений) и силовые (сила, градиент и импульс силы).

Ниже приводится образец выполнения работы по анализу техники одновременного бесшажного лыжного хода.

1. ***Описание стандартной техники.*** Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания палками. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и скольжения с одновременным отталкиванием палками (далее целесообразно поместить кино- или контурограмму хода). Применяется этот ход на пологих спусках и на равнинных участках трассы.

2. ***Фазовая структура упражнения.*** В цикле хода выделяют две фазы:

Название фазы	*Граничные мом*	*Цель фазы*	*Основные двигательные задачи*
I. Свободное скольжение	Отрыв палок от снега	Не допускать снижения скорости скольжения и подготовиться к отталкиванию палками	Постепенное выпрямление туловища. Руки начинают вынос палок под действием силы тяжести, затем руки выносятся за счет мышечных усилий до уровня глаз, локти незначительно сгибаются. В конце фазы начинается активный наклон туловища
II. Скольжение с отталкиванием	Постановка палок на снег	Максимально увеличить скорость скольжения	Активный наклон туловища. Жесткая передача усилий по звеньям – руки-туловище-ноги. В конце фазы туловище находится в горизонтальном положении, руки выпрямлены в локтевых суставах



3. ***Количественные характеристики техники:***
   - *пространственные*: длина скольжения в цикле – 5-9 *м*; угол постановки палок – около 70°; угол отрыва палок – около 25°;
   - *временные*: длительность цикла – 0,8-1,2 *с*; темп – 50-75 циклов в минуту; ритм (соотношение времени первой и второй фаз 3:2);
   - *пространственно-временные*: скорость в цикле – 4-7 $м/с^{-1}$;
   - *силовые*: сила отталкивания палкой – 15-25 *кг*.

4. ***Основа техники.*** Одновременное отталкивание палками, выполняемое за счет усилий рук и наклона туловища. Вес лыжника при скольжении равномерно распределен на обе лыжи. В начале отталкивания вес тела переносится на переднюю часть стоп, в конце – смещается на пятки. При отталкивании колени не сгибаются, кисти рук проходят на уровне коленей. Выпрямление туловища выполняется без ускорений. Палки ставятся на снег под острым углом.

5. ***Главное звено.*** Отталкивание палками с одновременным включением в работу мышц рук и туловища.

6. ***Детали техники.*** Выдвижение одной стопы вперед. Вынесение кистей рук выше уровня глаз. Отведение рук назад-вверх после отталкивания палками.

Анализ техники помогает исследователю более глубоко познать внешнюю и внутреннюю структуру физического упражнения и разработать более рациональную методику овладения этим упражнением.