

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГУ)
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика преподавания физической культуры в школе

Кафедра Спортивных дисциплин

Образовательная программа

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения

очная

Статус дисциплины: *вариативная по выбору*

Махачкала 2017

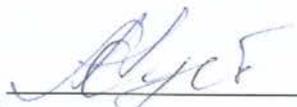
Рабочая программа дисциплины «Методика преподавания физической культуры в школе» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 физическая культура от 07.08.2014г. N 935

Разработчик(и) кафедра спортивных дисциплин , доцент Расулова Л.В.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

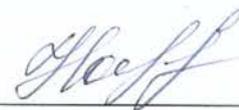
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «28» февраль 2017 год протокол №6

Зав. кафедрой: Рустамов А.Ш.



на заседании Методической комиссии кафедры физвоспитания от «6» март 2017г., протокол №4

Председатель: Новикова Н.Б.



Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением

«30» 03 2017г.



Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Методика преподавания физической культуры в школе входит в вариативную по выбору часть образовательной программы *бакалавриата*, по направлению 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина реализуется на отделении физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с попыткой систематизировать технологический подход к реализации учебно-воспитательного процесса по предмету «физическая культура».

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общекультурных-6,8 общепрофессиональных- 9, профессиональных – 1,2,3,4,9.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия и самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме *контрольной работа, коллоквиумов и защиты рефератов* и промежуточный контроль в форме *зачета*.

Объем дисциплины 72 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий

Семес тр	Учебные занятия						СРС, в том числе экза мен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
	Всег о	из них						
Лекц ии		Лабораторн ые занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульта ции			
5	72	20		18	2		32	зачет

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Методика преподавания физической культурой являются:

1.Формирование у студентов знаний, отражающих закономерности формы и способы организации физического воспитания на уроках физической культуры, основных сторон и принципов обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств.

2.Формирование системы методических знаний и умений, обуславливающих психологию учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

3.Формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения по предмету «Физическая культура».

4.Осознание значимости обучения двигательным навыкам и умениям, а также развития физических, морально-нравственных и волевых качеств личности учащихся на уроках физической культуры.

5.Преобразование педагогических знаний, навыков и умений в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

6.Формирование готовности слушателей к педагогической практике в учреждениях общего образования.

2.Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Методика преподавания физической культуры в школе входит в *вариативную по выбору* часть образовательной *бакалавриата*, по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Курс «Методика преподавания физической культуры" предполагает взаимосвязь с учебными дисциплинами (теория физической культуры и спорта; технология обучения; педагогические основы воспитания в области физической культуры, спортивные игры с методикой преподавания, гимнастика, психология и педагогика физической культуры и спорта).

Курс «Методика преподавания физической культуры в школе" предполагает взаимосвязь с учебными дисциплинами (теория физической культуры и спорта; профессиональное физкультурное совершенствование; педагогика ФК и С , Теория и методика обучения базовым видам спорта, гимнастика, психология физической культуры и спорта).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения) .

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-6	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>Знать: нормы общения человека с человеком.</p> <p>Уметь: кооперироваться с коллегами, работать в коллективе.</p> <p>Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога.</p>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.</p> <p>Владеть: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
ОПК-9	способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов	<p>Знать: основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>Уметь: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.</p> <p>Владеть: методиками</p>

		планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях. -
ПК-1	способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; -использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта; -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; - способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения,

		актуальные дидактические технологии.
ПК-2	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	<p>Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>
ПК-3	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	<p>Знать: структуру учебных планов и программ занятий.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой разработки учебных планов.</p>
ПК-4	способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности психического, физического развития педагогические особенности их проявления в разные возрастные периоды развития обучающихся; <p>Уметь: -использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учётом возрастных особенностей и уровня физической и спортивной подготовленности</p>

		занимающихся Владеть: - навыками и приёмами самостоятельной работы обучающимися разных возрастных групп в образовательных учреждениях различного уровня;
ПК-9	способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Знать: моральные принципы честной спортивной конкуренции. Уметь: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеть: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторн ые занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1. Содержание учебного предмета в педагогической системе образовательных учреждений.								
1	Методика физического воспитания, как научная и учебная дисциплина	5	1-2	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос

2	Система физического воспитания	5	3-4	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Средства физического воспитания	5	5-6	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
4	Методы обучения	5	7-8	2	2			2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
5	Двигательные умения и навыки.	5	9	2	2		2	2	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	<i>Итого по модулю 1:</i>			10	10		2	14	Решение задач, сформулированных преподавателем. Тестовые задания
Модуль 2. Структура обучения двигательным действиям развития физических качеств.									
1	Двигательные умения и навыки	5	10	2	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
2	Формы организации физического воспитания в младших классах	5	11-12	4	2			4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Устный опрос
3	Планирование процесса физического воспитания	5	13-14	2	2			6	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос

4	Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	5	15-16	2	2		4	Решение задач, сформулированных преподавателем. Письменный опрос
	<i>Итого по модулю 2:</i>			10	8		18	зачет
	ИТОГО:			20	18		32	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

Модуль 1. Содержание учебного предмета в педагогической системе образовательных учреждений.

Тема 1. Методика физического воспитания, как научная и учебная дисциплина

Содержание темы.

1. Предмет изучения и преподавания.
2. Ведущие понятия МФВ.
3. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
4. Методы исследования в МФВ.

1. Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения **теории** физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения **методики** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – ТМФВ.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

2. Ведущие понятия МФВ

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (Привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (В нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

3. Место методики физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

4. Методы исследования в МФВ

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения литературных данных

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение документальных материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) *педагогическое наблюдение* имеет отличительные черты: а) четко обозначен предмет наблюдения, б) разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);
- *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);

- *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

б) *экспериментальные методы*.

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.

Виды экспериментов

Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Из математических методов в исследовании по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

Тема 2. Система физического воспитания

Содержание темы.

1. Физическое воспитание как социальная система.
2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране.
3. Основы системы физического воспитания.
4. Основные направления системы физического воспитания

1. Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название системы.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию.

Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики.

Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране

а) Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) Принцип всестороннего развития личности.

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием; 2) содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

в) Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1) содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса РБ и учебных программах по физическому воспитанию; 2) всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия; 3) максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

3. Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы.

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как отрасль народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непродуцирующей, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы.

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

Методические основы.

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а так же по

использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы.

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1) Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях.

В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2) Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание государственных и общественных форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, вузы);

- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);

- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);

- Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);

- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации (ОСТО – бывший ДОСААФ), спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.).

Тема 3 Средства физического воспитания

Содержание темы

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

1. Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

2. Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера - явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения - это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

3. Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.)

Различают основу техники движений, и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

4. Характеристики движений

Пространственные характеристики.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела и траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяют по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (влоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность и темп** движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скоростью отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

5. Педагогические классификации физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.
- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.
- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.
- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).
- физические упражнения, требующие проявления выносливости.
- Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)
- Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

6. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.
2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальной норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Тема 4 Методы обучения

Содержание темы

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Словесные методы обучения.
5. Наглядные методы обучения.

1. Понятие метод, его назначение и использование.

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может продемонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

2. Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.
2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).
3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.
4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один одного. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

3. Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания
- методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные
- коллективные
- на физкультурных занятиях
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

- Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

- Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

- Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

- Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления учением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий

- особенности учебного предмета

- возраста и подготовки детей

- условий учебной работы

- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

4. Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

- Так рассказ - наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.
- Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.
- Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.
- Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций.
- Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.
- Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

5. Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действительно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности
2. Опосредствованной наглядности
3. Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)

- Полнота представлений об объекте подражания

- Интерес к двигательному действию

- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

1. Педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием
3. Показать существенные ошибки
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.
2. Проверить состояние демонстрируемых средств
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание
4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися
5. Формулировать выводы (желательно самими учениками)

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников.
2. Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.
3. Кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе.
4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.)

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

Тема5 Двигательные умения и навыки

Содержание темы

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков.
2. Формирование навыка.
3. Деавтоматизация навыка.
4. Перенос двигательных навыков.
6. Структура обучения двигательным действиям.

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1. когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2. наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизированно**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов)
2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций
3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.
2. Молодые и старые.
3. Простые и сложные.
4. Разрозненные и комплексные.
5. Шаблонные и гибкие.

2. Формирование навыка.

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.

Особенности формирования навыка.

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

Во-первых, это может быть результатом причин тормозящих ход развития навыка (например, недостает физической подготовленности, болезни и т.п.);

Во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

3. Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

4. Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1. Различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
2. Наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

Модуль 2. Структура обучения двигательным действиям развития физических качеств.

***Тема1* Физические качества человека и особенности их развития у младших школьников**

1. Сила и особенности ее развития у младших школьников.
2. Быстрота и особенности ее развития у младших школьников.
3. Выносливости и особенности ее развития у младших школьников.
4. Гибкость и особенности ее развития у младших школьников.
5. Понятие о ловкости.

1. Сила и особенности ее развития у младших школьников

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

- a. Без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- b. При уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миоэлектрический режим.);
- c. При удлинении мышц (уступающий, полиметрический режим).

Это деление можно считать за классификацию силовых способностей.

Виды силовых способностей:

- a. Собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях
- b. Скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляется в быстрых движениях (с/и)
- c. Взрывная сила- способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях)

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную без относительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1. Повторное поднятие непредельного веса (30-50% от максимального) до выраженного утомления - метод "до отказа".

2. Поднятие предельного веса (95-100% от максимального)- метод максимальных усилий.

3. Поднятие около предельного веса (на 20-30 % меньше max.) - метод динамических усилий.

4. Метод изометрических напряжений - статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:

a) вес предметов;

b) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);

г) Сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и

т.д.).

3) Упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у младших школьников.

При развитии силы у младших школьников учитываются следующие особенности их организма:

a) Слабость мышц;

b) Недостаточная регуляция мышц нервной системой;

в) Преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию

Нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мешка с песком весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

2. Быстрота и особенности ее развития у младших школьников

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

a) Латентное (скрытое) время двигательной реакции;

b) Скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением;

в) Частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции - разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов - например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление - по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект - например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений - максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

1. Метод повторного упражнения.
2. Метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений).
3. Игровой.
4. Соревновательный.

Особенности развития быстроты у младших школьников.

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей младшего школьного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег на 10 м на время.

3. Выносливость и особенности ее развития у младших школьников

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление - это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

- Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) - расщепление креатин-фосфата и гликогена.
2. Дыхательный (аэробный) - с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость - выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель - предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5-10 с (бег 10-15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75-95 % от max, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65-70 % от max. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основной метод - метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у младших школьников.

Детям младшего школьного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений - лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

4. Гибкость и особенности ее развития у младших школьников

Под гибкостью понимают морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость - выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность - увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении $t^{\circ}\text{C}$ гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения.

а) однофазные и пружинистые

б) маховые и фиксированные

в) с отягощениями и без отягощений.

2. Пассивные упражнения.

Особенностью развития гибкости у младших школьников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться общеразвивающими упражнениями. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П.Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» - на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-», а вниз - со знаком «+».

5. Понятие о ловкости

Ловкость - качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости - подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

1. пространственная точность движений.

2. точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,

3. упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается *специфичностью* (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфическими для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

1. Необычные исходные положения для выполнения упражнений.
2. «Зеркальное выполнение упражнений - в др. сторону.
3. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений.
4. Изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение.
5. Изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами).
6. Усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставанием предметов).
7. Создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи).
8. Соревнования в новых условиях.
9. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха - до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим.

Тема2 Формы организации физического воспитания в младших классах

Содержание темы

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в 1-4 классах.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в I-IV классах

Физическое воспитание учащихся I-IV классов осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а так же задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся - формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

- мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность ребенка в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности. Должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

Вариативный компонент - включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности детей;
- интересов детей;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам исследования они подразделяются на медицинские группы:

- основная - занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции.
- подготовительная - занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.
- специальная медицинская группа - занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РБ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

2. Урок физической культуры

а) Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура урока физической культуры.

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, вработываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Вводно-подготовительная часть (5-10 мин)

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

Основная часть (25-30 мин).

Задачи: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

Содержание: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

Содержание: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок - это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

Вводный урок: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще незнакомым упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

Методы организации учащихся на уроке.

При проведении уроков используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Поточный способ - все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2-3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ - заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя изучает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20-25%, после ОРУ - не менее чем на 50%, после обучения основным движениям - не менее чем на 25%, после подвижной игры - до 70-90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15-20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной - прирост пульса в процентах.

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный - характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ребенка, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня учащихся I-IV классов общеобразовательной школы является **обязательной**.

В начальных классах основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закалывающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают - подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе (см. выше), то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

Физкультурные паузы во время уроков

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых. Который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для **всех** классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников - нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе - типа «потягивание» - выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе - для мышц ног.

Третье - для туловища.

Четвертое - специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов - 1 раз в неделю.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах

Организуются учителями начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. В подготовительном классе являются **обязательным** компонентом режима дня, **рекомендуются** для проведения в I-IV классе.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменой - учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена - это прежде всего отдых для детей - исключаются команды, высокая степень организованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой - катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30-50 минут.

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II-IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2-3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями], зимой - лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. **Кружки по подготовке** к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача - подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1-1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи - легкая атлетика). Кружок работает 2-3 раза в неделю по 45-60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
2. **Спортивные секции** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.
3. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением и программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).
4. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее - *директор* школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

Тема 3 Планирование процесса физического воспитания

Содержание темы

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. План-конспект урока.

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;
- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;
- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;
2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);
3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;
4. иметь преемственность с содержанием и каждого последующего плана, а так же преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
5. быть реальным для выполнения запланированного;
6. иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;
7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1. 1.годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;
2. 2.поурочные рабочие планы на каждую четверть;
3. 3.план-конспект на каждый урок физической культуры;

2. Программа по физическому воспитанию

Программа по физическому воспитанию - это документ планирования, в котором определяются: а)целевые установки и задачи курса физического воспитания; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень освоенных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженной в зачетных требованиях и учебных нормативах, которых должны достигнуть занимающиеся на каждом году обучения.

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

Учебные программы имеют следующую типовую структуру: 1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий и т.д.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех

физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а так же зачетные требования по освоению двигательных действий и развитию физических качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой таблицы спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности развития учащихся и др.

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

5. План-конспект урока

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертого плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии с принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.
2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.
3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.
4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме план-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

План-конспект

урока физической культуры № ___ для учащихся ___ класса

Задачи урока:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков;
3. Оздоровительные: включая развитие двигательных качеств;
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Тема 4 Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Содержание темы

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ).
2. Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ.
3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в СМГ.
4. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ.

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ)

На основании данных медицинского осмотра о состоянии здоровья и физического развития все учащиеся распределяются на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются непосредственно в учебном заведении и проводятся 3 часа в неделю по 45 минут отдельно от уроков физической культуры.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно рекомендуется привлекать таких детей к занятиям со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя будет являться улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

2. Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ

Занятия со школьниками в СМГ условно делятся на 2 периода: подготовительный, основной .

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучить элементарным правилам самоконтроля.

В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Соотношение дыхательных упражнений с другими упражнениями на первых 2-3 уроках - 1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном и спокойном темпе. В I четверти 50% всех упражнений проводятся в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3-4 раза, потом 6-8 раз.

В течение I четверти изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, его физическая подготовленность, бытовые условия, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока физической культуры.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 50м, прыжки в длину с места; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Уроки рекомендуется проводить на стыке смен или на пятом-шестом уроках при односменных занятиях в школе.

Не следует проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке.

3. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ

Схема построения уроков СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть (15-20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (15-20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учащихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. В заключительной части урока (5-10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

При определении структуры конкретного урока учителю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органичную связь всех трех его частей.

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

4. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом - менее;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные - одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1 четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20с в конце первой четверти первого года обучения до 2-3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3-5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2-3 раза, количество упражнений - 3-4. Целесообразны занятия плаванием, лыжами.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пилонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Темы практических занятий

Тема 1. Источники и этапы развития ТМФВ (4ч.)

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;
- постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошли несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап - этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а так же методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и

появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746-1827г.г.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30-40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837-1909г.г.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

Тема2 Основные направления системы физического воспитания (2ч.)

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основные направления в физическом воспитании:

1.Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмеренное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, в группах здоровья и др.

2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют спортивной тренировкой.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой.

В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

Тема3 Физические упражнения – основное средство физического воспитания(4ч.)

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).
3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»)
4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.
5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

Тема4 Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения) (4ч.)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- Если действие просто для исполнения
- Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры
- Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).

- При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

МЕТОДЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

I. МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- Строгого состава движений и их связи между собой;
- Строго нормированной нагрузки;
- В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)
3. Комбинированные методы – повторно-переменный
4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

II. МЕТОДЫ ЧАСТИЧНО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- Сюжетность действий
- Разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.

- Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками.

Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Тема5 Образование двигательного навыка(4ч.)

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. СХЕМА ОБРАЗОВАНИЯ УСЛОВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСА (НАВЫКА), СОСТОИТ ИЗ ЗВЕНЬЕВ:

1. Анализаторы – воспринимающее звено

2. Аfferентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.

3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)

4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по аfferентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

1. Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка
2. Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических)
3. Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.
4. Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а так же повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. УСЛОВНЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ ПРИ ОБРАЗОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АНАЛИЗАТОРОВ ПРИ ОБРАЗОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА.

1. Слуховой - воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ НАВЫКА (ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАЗЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

6. Структура обучения двигательным действиям

I. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения;
2. Составление проекта ее решения;
3. Попытка выполнить двигательное действие

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
2. Ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой);
3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
5. Ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание учеником задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

1. Ошибка должна быть понята занимающимся;
2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;
3. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент;
4. При внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;
5. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Тема6 Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году. (4ч.)

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить

программный материал на год (102 урока). Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Форма 2.

Годовой план-график
распределения учебного материала по физической культуре
_____ класса _____ школы _____ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончании данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы)
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы)
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

4. Четвертной рабочий план

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Форма 1.

Четвертной план (фрагмент) учебного процесса по физической культуре учащихся _____ классов СШ № _____ на I четверть _____ уч.года.

Форма 2.

Четвертной поурочный план
по «Физической культуре»
для учащихся _____ класса СШ _____
на _____ четверть _____ учебный год.
Гимнастика - 12 часов, баскетбол - 10 часов

Задачи: образовательные _____
оздоровительные _____
воспитательные _____

Распределение учебного материала в четвертном учебном плане.

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на

зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание - при возможности заниматься в плавательном бассейне.

При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

5. Образовательные технологии

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: доклады с презентацией, деловые игры, ролевые игры, работа в творческих группах, семинар - дискуссия, коллективные лекции, метод исследовательского проекта, метод решения проблемных ситуаций, мастер-классы и встречи со специалистами в области высшего физкультурного образования.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение домашних заданий, изучение опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию, методическую и научно-исследовательскую работу по теме курсовых и дипломных работ.

Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, зачетов и экзаменов- в сроки по учебному плану.

Студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по методике преподавания физической культуры спорта в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры и т.п.

Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля над выполнением учебных заданий, конспектов,

рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов» и т.п.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
ОК-6	<p>Знать: нормы общения человека с человеком.</p> <p>Уметь: кооперироваться с коллегами, работать в коллективе.</p> <p>Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>
ОК-8	<p>Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем.</p>

	<p>Владеть: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	
ОПК-9	<p>Знать: основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций.</p> <p>Уметь: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.</p> <p>Владеть: методиками планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях. -</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем</p>
ПК-1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать в профессиональной 	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем</p>

	<p>деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p>-использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p> <p>Владеть:</p> <p>- педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	
<p>ПК-2</p>	<p>Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p>Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Традиционные формы контроля</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности студента на практике.</p> <p>Решение задач поставленных преподавателем</p>

<p>ПК-3</p>	<p>Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий. Владеть: методикой разработки учебных планов.</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем</p>
<p>ПК-4</p>	<p>Знать: - закономерности психического, физического развития педагогические особенности их проявления в разные возрастные периоды развития обучающихся; Уметь:-использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учётом возрастных особенностей и уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся Владеть: - навыками и приёмами самостоятельной работы обучающимися разных возрастных групп в образовательных учреждениях различного уровня;</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем</p>
<p>ПК-9</p>	<p>Знать: моральные принципы честной спортивной конкуренции. Уметь: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. Владеть: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	<p>Устный опрос Традиционные формы контроля Наблюдение и анализ деятельности студента на практике. Решение задач поставленных преподавателем</p>

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал

оценивания.

ОК-6

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: нормы общения человека с человеком.	Имеет неполное представление о нормах общения человека с человеком, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания, нормы общения человека с человеком, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний норм общения человека с человеком.
	Уметь: кооперироваться с коллегами, работать в коллективе	Пытается анализировать и оценивать кооперироваться с коллегами, работать в коллективе, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Владеет неполной системой знаний умения: кооперироваться с коллегами, работать в коллективе.	Владеет полной системой знаний кооперироваться с коллегами, работать в коллективе.
	Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога.	Владеет отдельными навыками общения человека с человеком; навыками диалога но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и	Владеет системой: навыков общения человека с человеком; навыков диалога.	Владеет навыками, общения человека с человеком, навыками диалога.

		возможности при принятии решений. .		
--	--	-------------------------------------	--	--

ОК-8

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Имеет неполное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, но не может обосновать адекватность их использования в конкретных ситуациях.	Владеет полной системой знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.	Пытается анализировать и оценивать проблемные ситуации, связанные с использованием творческих средств и методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, но не может обосновать их соответствие целям деятельности	Владеет неполной системой знаний использованием творческих средств и методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.	Владеет полной системой знаний использования творческих средств и методов физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и жизни.
	Владеть: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями	Владеет отдельными навыками средствами и методами укрепления	Владеет системой: средств и методов укрепления личного здоровья, физического	Владеет навыками, средствами и методами укрепления личного здоровья, физического

физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	самосовершенствования и ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
---	--	---	--

...

...ОПК-9

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций.	Имеет неполное представление о основных направления деятельности физкультурно-спортивных организаций, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации..	Демонстрирует знание содержания основных направления деятельности физкультурно-спортивных организаций но теряется при дополнительных вопросах..	Демонстрирует полные знания основных направлений деятельности физкультурно-спортивных организаций.
	Уметь: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-	Пытается продемонстрировать умение осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности	Демонстрирует знание содержания осуществления планирования и методического обеспечения	Владеет полной системой знаний осуществления планирования и методического обеспечения

	спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.	физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.	деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.	деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов.
	Владеть: методиками планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях. -	Пытается продемонстрировать методику планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений. . -	Владеет системой: навыков методики планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях	Владеет всеми известными навыками методиками планирования и учета в физкультурно-спортивных организациях.

ПК-1

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: -основы педагогики и педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта; -основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы	Демонстрирует неполные знания-основ педагогики и педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта; -основ положений и принципов педагогики,	Демонстрирует знание содержания основ педагогики и педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта; -основ положений и принципов педагогики,	Демонстрирует полные знания основ педагогики и педагогических технологий в сфере физической культуры и спорта; -основ положений и принципов педагогики, методы

	<p>педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;</p>	<p>методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактических технологий, методов педагогического контроля и контроля качества обучения; способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;</p>	<p>методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактических технологий, но теряется при дополнительных вопросах.</p>	<p>педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; -истории развития педагогической мысли, актуальных дидактических технологий.</p>
	<p>Уметь: -использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности; -использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</p>	<p>Пытается продемонстрировать использование профессиональной деятельности актуальных приемов обучения и воспитания, разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p>	<p>Демонстрирует знание содержания умения использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p>	<p>Владеет полной системой знаний использования в профессиональной деятельности актуальных приемов обучения и воспитания, разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p>

		<p>ких особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p>- использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии но не может обосновать их соответствие целям деятельности.</p>	<p>особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности;</p> <p>-использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	<p>спортивной подготовленности;</p> <p>-использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- педагогическим творчеством в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.</p>	<p>Владеет отдельными навыками педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p>	<p>Владеет системой: навыков педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностей использования</p>	<p>Владеет всеми известными навыками педагогического творчества в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>-способов нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p> <p>- способностей использования основ</p>

		- способностей использования основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.	основ положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий.	положения и принципов педагогики, методов педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальных дидактических технологий
--	--	--	---	--

ПК-2

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует неполные знания принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основы теории	Демонстрирует знание содержания принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и	Владеет полной системой принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения, основы

		и методики обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	методики обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, но теряется при дополнительных вопросах деятельности.	теории и методики обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
	Уметь: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.	Пытается продемонстрировать определенные способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Демонстрирует знание содержания определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.	Владеет полной системой знаний определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.
	Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	Владеет отдельными навыкам рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники но допускает	Владеет системой: навыков рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники	Владеет всеми известными навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной

		существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений.		компьютерной техники
--	--	---	--	----------------------

ПК-3

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий»

Уровень	Показатели обучающийся должен продемонстрировать) (что	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: структуру учебных планов и программ занятий.	Демонстрирует неполные знания структуры учебных планов и программ занятий, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания, структуры учебных планов и программ занятий, но теряется при дополнительных вопросах деятельности.	Владеет полной системой содержания структуры учебных планов и программ занятий,
	Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	Пытается продемонстрировать разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, но не может обосновать их соответствие целям деятельности.	Демонстрирует знание: разработки учебных планов и программ конкретных занятий.	Владеет полной системой разработок и учебных планов и программ конкретных занятий.
	Владеть: методикой разработки учебных планов.	Владеет отдельной : методикой разработки	Владеет системой: отдельных : методик	Владеет всеми известным иметодика

		учебных планов, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и возможности при принятии решений..	разработки учебных планов	ми разработк и учебных планов.
--	--	---	---------------------------	--------------------------------

ПК-4

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетвори тельно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: - закономерности психического, физического развития педагогические особенности их проявления в разные возрастные периоды развития обучающихся;			
	Уметь: -использовать в профессиональной деятельности разнообразные формы занятий с учётом возрастных особенностей и уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся			
	Владеть: - навыками и приёмами самостоятельной работы обучающимися разных возрастных групп в образовательных учреждениях различного			

	уровня;			
--	---------	--	--	--

ПК-9

Схема оценки уровня формирования компетенции «способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	Знать: моральные принципы честной спортивной конкуренции.	Демонстрирует неполные знания моральных принципов честной спортивной конкуренции, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации, но не раскрывает механизмы их реализации в заданной ситуации.	Демонстрирует знание содержания моральных принципов честной спортивной конкуренции, но теряется при дополнительных вопросах деятельности	Владеет полной системой знаний моральных принципов честной спортивной конкуренции.
	Уметь: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	Пытается продемонстрировать умение: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.	Демонстрирует знание содержания умения: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.	Владеет полной системой знаний умения: формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся

				моральные принципы честной спортивной конкуренции.
	Владеть: приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	Владеет отдельными приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	Владеет системой воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	Владеет всеми известными и навыками приемами воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.

7.3. Типовые контрольные задания

1. К основному понятию предмета «Физическая культура» относится

- 1) физическое развитие,
- 2) физическое воспитание,
- 3) физкультурное образование,
- 4) физическое совершенствование.

2. Вторым этапом формирования теории и методики обучения предмету «Физическая культура» является

- 1) формирование научно-методологических основ, на которых может базироваться теория и методика обучения дисциплины,
- 2) зарождение исходной учебно-методической базы обучения предмету «Физическая культура»,

- 3) трансформация научно-методологических основ в педагогическую систему учебного предмета и технологию ее практической реализации,
- 4) проникновение учебной дисциплины физкультурной ориентации в структуру содержания общего образования.

3. К комплексу педагогических задач предмета «Физическая культура» относится группа задач

- 1) образовательно-воспитательные,
- 2) оздоровительно-образовательные,
- 3) оздоровительно-рекреационные,
- 4) воспитание.

4. Функцией дидактической системы является

- 1) укрепление,
- 2) социальная,
- 3) самосохранения,
- 4) зрелищная.

5. В педагогической системе выделяется структура

- 1) круговая,
- 2) горизонтальная,
- 3) фронтальная.

6. Системообразующим элементом педагогической системы предмета «Физическая культура» является

- 1) учитель,
- 2) содержание образования,
- 3) ученик.

7. Проект ГОСа по предмету «Физическая культура» был разработан

- 1) в 2002 году,
- 2) в 1998 году,
- 3) в 2000 году,
- 4) в 2006 году.

8. В ГОСе выделено два компонента

- 1) федеральный и региональный,
- 2) базовый и федеральный,
- 3) региональный и национальный,
- 4) федеральный и комплексный.

9. Документом, регламентирующим содержание образования по предмету «Физическая культура» является

- 1) базисный учебный план,
- 2) план-конспект урока,
- 3) дневник учащегося,
- 4) учебник по физической культуре.

10. Структурной единицей теоретической модели содержания образования, характеризующей системно упорядоченную совокупность близких по их функциональному назначению элементов является

- 1) блок,
- 2) функциональный «шаг»,
- 3) единица,
- 4) этап.

11. Структура процесса обучения включает в себя

- 1) 3 этапа,
- 2) 4 этапа,
- 3) 5 этапов,
- 4) 6 этапов.

12. В каком шаге (звене) дидактических процессов по предмету «Физическая культура» идет непосредственное взаимодействие педагога и учащихся

- 1) 2 звено,
- 2) 3 звено,
- 3) 4 звено,

4) 5 звено.

13. Перспективный технологический цикл дидактических процессов разрабатывается на

- 1) каждый год обучения,
- 2) каждую ступень обучения,
- 3) на весь период обучения.

14. Генеральный технологический цикл дидактических процессов разрабатывается

на

- 1) каждый год обучения,
- 2) каждую ступень обучения,
- 3) на весь период обучения.

15. Tактический технологический цикл дидактических процессов разрабатывается на

- 1) каждый год обучения,
- 2) каждую ступень обучения,
- 3) на весь период обучения.

16. Кто обосновал классно-урочную систему обучения

- 1) Дж. Локк,
- 2) Ж.Ж. Руссо,
- 3) Я.А. Коменский,
- 4) И.Г. Песталоцци.

17. Вводная, основная и заключительная части урока составляют

- 1) содержание урока,
- 2) структуру урока,
- 3) формы урока.

18. Основными формами организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры являются

- 1) групповая, индивидуальная и круговая,

- 2) комплексная, групповая, индивидуальная и круговая,
- 3) основная, вводная и заключительная,
- 4) фронтальная, групповая, индивидуальная и круговая.

19. Первые пособия по методике урока физической культуры были опубликованы

- 1) в 1954-55 годах,
- 2) в 1957-59 годах,
- 3) в 1960-65 годах,
- 4) в 1970-х годах.

20. Большим макроциклом технологии является

- 1) учебный процесс в течение всего периода преподавания,
- 2) учебный процесс по годам обучения,
- 3) учебный процесс по периодам учебного года.

21. Большим мезоциклом технологии является

- 1) учебный процесс в течение всего периода преподавания,
- 2) учебный процесс по годам обучения,
- 3) учебный процесс по ступеням школы.

22. Большим микроциклом технологии является

- 1) учебный процесс в течение всего периода преподавания,
- 2) учебный процесс по годам обучения,
- 3) учебный процесс по периодам учебного года.

23. Виды программирования учебно-воспитательного процесса

- 1) перспективное, оперативное и текущее,
- 2) фронтальное, групповое, индивидуальное,
- 3) оперативное, текущее, комплексное,
- 4) предварительное, текущее, оперативное, итоговое.

24. К методу анализа урока по физической культуре относится

- 1) эксперимент,

- 2) общение,
- 3) рейтинг.

25. Виды контроля в учебно-воспитательном процессе

- 1) перспективный, оперативный и текущий,
- 2) фронтальный, групповой, индивидуальный,
- 3) оперативный, текущий, комплексный,
- 4) предварительный, текущий, оперативный, итоговый.

Вопросы по методике преподавания физической культуры в школе

1. Основные понятия предмета «Физическая культура».
2. Охарактеризуйте порядок действий учителя в целеполагании по предмету «Физическая культура».
3. Составить рабочий план на четверть для 3кл. Особенности построения и содержания
4. Назовите основные детерминанты функций, места и значения предмета «Физическая культура» в содержании общего и среднего образования.
5. Назовите виды, формы и методы программирования учебно-воспитательного процесса.
6. Годовой план – график. Особенности построения для 1-го, 5—го, 11-го классов.
7. Назовите и охарактеризуйте основные группы педагогических задач учебного предмета «Физическая культура».
8. Типы и виды уроков в школе.
9. Особенности постановки задач, средств и методов при совершенствовании двигательного навыка.
10. Требования к перспективному программированию.
11. Требования к оперативному программированию.
12. Рабочий план на четверть в средней школе. Особенности построения.
13. Моделирование программы обучения двигательным действиям.
14. Задачи учебно – спортивной работы в школе. Документы планирования работы
15. Назовите последовательно с выделением внутренней взаимосвязи элементы структуры педагогической системы предмета «Физическая культура».
16. Программа по физическому воспитанию учащихся с 1 по 11 класс. Анализ содержания.
17. Назовите и охарактеризуйте источники, из которых выводится цель учебного предмета «Физическая культура».
18. Назовите и охарактеризуйте документы, отражающие содержание образования по предмету «Физическая культура».
19. Охарактеризуйте Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».

20. Назовите основные учебные программы, которые представляют Госстандарт области общего образования по предмету «Физическая культура».
21. Перечислите и охарактеризуйте основные разделы учебной программы по физической культуре.
22. Требования к текущему программированию.
23. Дидактические процессы в предмете «Физическая культура», их роль и структура.
24. Особенности обучения учащихся одному из видов физического упражнения по выбору.
25. Субъекты дидактического взаимодействия, их роли и функции.
26. Классификация, причины возникновения и методика устранения ошибок в технике физических упражнений.
27. Назовите и дайте характеристику каждого вида взаимодействия учителя и учащихся в преподавании и учении по физической культуре.
28. Дидактические особенности обучения двигательного навыка в начальной школе.
29. Контроль над техникой физических упражнений и критерии их оценки.
30. Методика проведения занятий с учащимися 5 – 8 классов.
31. Методические особенности развития двигательного навыка в средней школе.
32. Планирование учебно – воспитательного процесса на уроках физической культуры.
33. Методические особенности проведения занятий в 9 – 11 классах.
34. Дидактические особенности обучения двигательному навыку в старшей школе.
35. Особенности формирования нового навыка на основе имеющегося умения. Положительный перенос и отрицательный.
36. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 1 – 4 классов.
37. Методика исправления ошибок в технике имеющегося двигательного навыка.
38. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 5 – 8 классов.
39. Особенности методики подбора упражнений при совершенствовании двигательного навыка.
40. Пути реализации методических принципов обучения на уроках учащихся 9 – 11 классов.
41. Особенности подбора упражнений при разучивании двигательного действия.
42. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры в 1 – 4 классах.
43. Особенности подбора упражнений при ознакомлении с новым двигательным действием.
44. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры 5 – 8 классов.
45. Формы организации деятельности педагога и учащихся на уроке физической культуры.
46. Домашнее задание на уроках физической культуры. Контроль и оценка.
47. Особенности регулирования нагрузки на уроках физической культуры в 9 – 11 классов.

48. Историческое становление классно-урочной системы, изменение структуры и содержания уроков.
59. Методы повышения результативности урока физической культуры.
60. Этапы дидактических процессов. Их цели, задачи, методы.
- 61 Особенности структуры «шага» дидактических процессов.
64. Правила самоконтроля. Контроль за состоянием здоровья, физическим развитием.
- Объективные и субъективные данные.
65. Охарактеризуйте структуру микроцикла дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
68. Технологичность педагогических процессов в предмете «Физическая культура».

7.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) - 70 баллов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

основная литература

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. - 2-е изд. - М.: Академия, 2006. - 368 с.
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студентов вузов / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорт [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2006.- 480с.

дополнительная литература

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для спец. вузов. 3-е издан. – М.: ФГУП «Известия», 2001.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры) [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: РГАФК, 2002.

3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для специализированных вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «"Айбукс"» <http://ibooks.ru/>
3. ЭБС «Лань» <http://bankbook.ru/>
4. Springer <http://rd.springer.com/>
5. American Physical Society <http://publish.aps.org/>
6. Royal Society of Chemistry <http://pubs.rsc.org/>
7. IOP Publishing Limited <http://www.iop.org>
8. JSTOR <http://plants.jstor.org/>
9. SAGE www.sagepub.com
- 10.ISPG <http://www.dragonflypubservices.com/ispg-landing>
- 11.Oxford University Press <http://www.oxfordhandbooks.com/>
- 12.Cambridge Books online <http://ebooks.cambridge.org>
- 13.Science Now <http://news.sciencemag.org/sciencenow>
- 14.Mary Ann Liebert, Inc <http://www.nrcresearchpress.com/>

10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Характеристика методики преподавания физической культуры в школе, ее функции, организация и проведение спортивно-массовых, избирательно-оздоровительных мероприятий и учебно-тренировочных занятий в зависимости от целевой направленности. Система подготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Задача дисциплины- дать будущим учителям знания, умения и навыки по наблюдению, анализу и проведению, в средней школе, в детском оздоровительном лагере, по месту жительства. Научить использовать игру в тех или иных общеобразовательных и воспитательных целях.

Учебная работа по дисциплине «Методика преподавания ФК и С в школе» преподавание осуществляется в форме лекций, практических занятий, учебной практики, самостоятельной работы.

На лекциях излагается программный материал теории и методике их проведения, даются указания для более углубленного изучения дисциплины.

На практических занятиях студенты знакомятся с теорией и методикой, предусмотренными программой университета по физическому воспитанию, на внеклассных занятиях, во внешкольных детских учреждениях, приобретают знания и навыки по методике их проведения.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют домашние задания в виде индивидуальных письменных работ, включающих самостоятельное составление конспектов по типу ранее изученных, подбор и описание в соответствии с постоянными условиями, всестороннюю характеристику и подробный анализ.

Проверка знаний студентов проводится в течении всего периода обучения и изучения дисциплины. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

Стержневое содержание предмета в 5 семестре должна составить проблематика общих основ методики преподавания физической культуры в школе рассматриваемого в качестве важнейшего процесса направленного функционирования физической культуры в обществе. В этом же семестре освещаются особенности методики физического воспитания и смежных форм физической культуры, обусловленные возрастными факторами и социальными условиями жизни основных контингентов населения.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнения домашних заданий, изучения опыта ведущих специалистов, проведение педагогических наблюдений и их регистрацию, методическую и научно-исследовательскую работу по теме курсовой и дипломных работ.

Учет успеваемости ведется в форме опроса и тестирования по пройденным темам, в сроки по учебному плану.

Задачи дисциплины

- добиться прочного усвоения знаний, составляющих содержание современной общей методики преподавания физической культуры в школе.
- воспитать способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоритическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования.
- сформировать умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач.

11.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Программное обеспечение для лекций:MS PowerPoint(MSPowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, табличный просмотр.
- Программное обеспечение в компьютерный класс:MS PowerPoint(MSPowerPoint Viewer),Adobe Acrobat Reader, средство просмотра изображений, Интернет, E-mail.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Для проведения лекционных и семинарских занятий необходимо:

- Аудиторный класс,
- Компьютерный класс
- Ноутбук, мультимедиа проектор для презентации, экран.

