

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Н.Г. Чернышевского»  
Педагогический институт

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Учебно-методическое пособие для студентов  
факультета физической культуры*

Саратов 2011

Составители:

*Казацкая Л.В., Габедава И.Б., Ларина О.В.*

Учебно-методическое пособие «Теория и методика физической культуры и спорта» составлено в соответствии с учебной программой. В пособии представлены содержание изучаемого курса, основополагающие теоретические вопросы, задания для самостоятельной работы студентов, а также вопросы к зачету и экзамену. Представленный материал изложен доступно и компактно. Целями изучения дисциплины являются обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта и обучение умению практической реализации основ теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневной и заочной форм обучения факультета физической культуры, обучающихся по специальности «Физическая культура» с дополнительной специальностью.

Рекомендует к опубликованию в электронной библиотеке

Кафедра теоретических основ физического воспитания Педагогического института Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского

Работа представлена в авторской редакции.

## Методические указания к изучению дисциплины

### Теория и методика физической культуры и спорта

для специальности 050720 - «Физическая культура» с  
дополнительной специальностью,

реализуемой на факультете физической культуры

Составители: Казацкая Л.В., Габедава И.Б., Ларина О.В.

Включение курса теории и методики физической культуры и спорта в состав учебных дисциплин объясняется тем, что совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов в вузе предполагает соединение учебного процесса с научно-методической подготовкой.

Данный курс тесно связан, прежде всего, с курсом истории ФК и С, педагогики, психологии и другими спортивно-педагогическими дисциплинами и дисциплинами медико-биологического цикла.

Кроме того, он тесно взаимосвязан и направлен на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта и освоения умений практической реализации научно-методических положений. Этот курс тесно связан с УИРС и НИРС, с проблематикой научных исследований и методических разработок на кафедрах, факультетах. Основные формы занятий: лекции, семинарские и практические занятия.

На лекциях излагаются основные сведения по курсу, раскрываются наиболее значимые разделы курса, выделяются проблемные вопросы, сведения дискуссионного характера. Определяются подходы для продуктивных семинарских занятий и самостоятельной работы.

На семинарских занятиях совместные усилия преподавателя и студента направлены на углубление знаний и развитие познавательных, творческих способностей студентов, проверки их знаний посредством решения учебно-познавательных задач, дискуссий, обучающих игр и др.

На практических (лабораторных) занятиях студенты осваивают навыки научно-исследовательской и методической работы.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и анализ литературных данных, обобщение практического опыта работы специалистов физической культуры и спорта, освоение методов исследования.

### **Организационно-методический раздел**

**Цель** дисциплины:

- передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта;
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне,

соответствующем специальности;

- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта.

Дисциплина ориентирует на учебно-воспитательную, физкультурно-спортивную, оздоровительно-рекреативную, социально-педагогическую, организационно-управленческую, культурно-просветительскую виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- организация и проведение внеклассных мероприятий, в области научно-методической деятельности:
- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации в области социально-педагогической деятельности:
- планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания;
- оказание помощи в социализации учащихся в области культурно-просветительной деятельности:
- формирование общей культуры учащихся; в области организационно-управленческой деятельности:
- укрепление и сохранение здоровья школьников, рациональная организация учебного процесса;
- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;
- ведение школьной и классной документации;
- организация контроля за результатами обучения и воспитания;
- организация внеурочной деятельности.

## **Содержание учебной дисциплины**

Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру: физические упражнения, как формы специально организованной двигательной активности человека; комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей человека; положительные изменения в физическом состоянии человека, как результаты физкультурной деятельности.

Вводная характеристика спорта как особой области человеческой культуры, позволяющей выявлять, оценивать и сравнивать способности людей в специально созданных для этого условиях. Соревновательная деятельность как отличительный признак, специфическое ядро спорта. Соотношение понятий физическая культура и спорт.

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.

Предмет теории и методики физической культуры и спорта. История становления теории и методики физической культуры и спорта и ее роль в системе профессионального образования преподавателя физической культуры и спорта.

Связь дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» с научной специальностью 050720 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры».

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

**Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления.**

**Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.** Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физического воспитания и спорта. Факторы физического воспитания в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

**Общая характеристика физической культуры. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Средства и методы формирования физической культуры личности человека. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.**

**Методические основы формирования физической культуры личности. Методика обучения двигательным действиям. Методика воспитания физических способностей. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения. Направленное формирование личности в процессе формирования её физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса. Формы построения занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания.**

**Возрастные особенности физического воспитания. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Особенности физического воспитания студенческой молодежи. Физическая**

культура в повседневной жизни взрослого населения. Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию.

**Теория спортивных соревнований.** Соревновательная деятельность и ее структура. Генезис спорта и его социальные функции. Тенденции динамики спортивных достижений. Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и ее структура. Особенности соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности. Система соревнований.

**Теория и методика подготовки спортсменов.** Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов.

## План лекционных занятий

**Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия.** Предмет теории и методики физической культуры. Основные понятия теории и методики физической культуры

**Тема 2. Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы.** Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре. Цель и задачи физического воспитания в стране. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

**Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе.** Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры. Основные формы физической культуры в обществе

**Тема 4. Средства физического воспитания.** Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Техника физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений и её структуре. Основные характеристики техники. Классификация физических упражнений. Физический труд как средство физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

**Тема 5. Методы физического воспитания.** Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе. Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Методы использования слова. Методы обеспечения наглядности

**Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания.** Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности). Взаимосвязь методических принципов

**Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.** Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности формирования двигательных действий. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Готовность обучаемого к освоению движения. Общее представление о структуре процесса обучения. Этап начального разучивания. Этап углублённого разучивания. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

**Тема 8. Структура обучения двигательному навыку.** Этап ознакомления с двигательным действием. Этап разучивания двигательного действия. Задача, стадии образования и совершенствования двигательного умения. Предупреждение и исправление ошибок. Этап совершенствования двигательного действия, стадия образования двигательного навыка, умения высшего порядка.

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста, школьного возраста, учащихся ВУЗов, взрослого населения.** Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Цели, задачи, средства, методы. Формы организации занятий. Методические особенности занятий.

**Физическое воспитание детей школьного возраста.** Цели и задачи ФВ в школе. Периодизация возрастов. Формы руководства и организации ФВ в школе и методические особенности их проведения.

Анализ школьных программ. Ознакомление с действующей (комплексной) программой.

**Урок – основная организационно-методическая форма ФВ в школе.** Характерные черты урока и требования к нему. Планирование учебной работы. Требования к планированию. Формы планирования. Этапы планирования. Учет успеваемости. Общая характеристика. Оценка знаний, умений и навыков на уроках ФВ. Самостоятельные занятия.

**Тема 9. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.** Особенности содержания занятий. Методики проведения занятий. Методики проведения занятий в подготовительной медицинской группе. Методики проведения занятий в специальной медицинской группе.

**Внеклассная работа по физвоспитанию в школе.** Формы внеклассной работы. Методы внеклассной работы. Особенности внеклассной работы.

**Внешкольная работа по физвоспитанию.** Формы внешкольной работы. Методы внешкольной работы. Особенности внешкольной работы. Роль семьи в физвоспитании детей. Работа с детьми по месту жительства. Физвоспитание в средних специальных учебных заведениях. Физвоспитание в Высших учебных заведениях.

**Физвоспитание взрослого населения.** Особенности физического воспитания взрослых. Возрастные группы. Формы и методы физического воспитания взрослых.

**Тема 10. Общая характеристика. Определение понятий и особенности развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.** Разновидности физических качеств. Методика развития отдельных качеств. Средства развития отдельных качеств. Методы развития физических

качеств.

**Тема 11. Спортивная подготовка.** Общая характеристика понятия. Задачи системы спортивной подготовки. Содержание системы спортивной подготовки. Прогнозирование спортивных результатов. Спортивные результаты. Моделирование спортсмена. Система отбора в спортивные группы.

**Тема 12. Методика спортивной тренировки.** Содержание спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки

**Тема 13. Методика спортивной тренировки юношей.** Организационно-методические основы юношеского спорта. Особенности развития физических качеств. Методическое дозирование тренировочных нагрузок для юношей. Планирование спортивных тренировок юношей и их учет.

## **ПЛАН практических занятий**

II курс, 3 семестр

Тема 1. Предмет теории и методики физической культуры и ее основные понятия

### **Практическое занятие № 1**

1. Предмет теории и методики физической культуры
2. Основные понятия теории и методики физической культуры

Тема 2. Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы

### **Практические занятия № 2, 3**

1. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре
2. Цель и задачи физического воспитания в стране
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Тема 3. Функции и формы физической культуры в обществе

### **Практические занятия № 4, 5**

1. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация
2. Специфические функции физической культуры
3. Общекультурные функции физической культуры
4. Основные формы физической культуры в обществе

Тема 4. Средства физического воспитания



## **Практические занятия № 6, 7, 8, 9**

1. Понятие о средствах физического воспитания
2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
3. Содержание и форма физических упражнений
4. Техника физических упражнений
5. Понятие о технике физических упражнений и её структуре
6. Основные характеристики техники
7. Классификация физических упражнений
8. Физический труд как средство физического воспитания
9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

### **4 семестр**

Тема 5. Методы физического воспитания

#### **Практические занятия № 1, 2, 3, 4**

1. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе
2. Специфические методы физического воспитания
3. Методы строго регламентированного упражнения
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании
7. Методы использования слова
8. Методы обеспечения наглядности

Тема 6. Основные стороны и методические принципы физического воспитания

#### **Практические занятия № 5, 6**

1. Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах
2. Методические принципы физического воспитания
3. Принцип сознательности и активности
4. Принцип наглядности
5. Принцип доступности и индивидуализации
6. Принцип систематичности
7. Принцип прогрессирующего (динамичности)
8. Взаимосвязь методических принципов

Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Закономерности формирования двигательных действий.
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
4. Готовность обучаемого к освоению движения.
5. Общее представление о структуре процесса обучения.
6. Этап начального разучивания.
7. Этап углублённого разучивания.
8. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

### **III курс**

#### **5 семестр**

Тема: Физическое воспитание детей дошкольного возраста, школьного возраста, учащихся ВУЗов, взрослого населения

#### **Практическое занятие № 1**

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
2. Цели, задачи, средства, методы.
3. Формы организации занятий.
4. Методические особенности занятий.

#### **Практическое занятие № 2**

Тема: Физическое воспитание детей школьного возраста

1. Цели и задачи физического воспитания в школе.
2. Периодизация возрастов.

#### **Практическое занятие № 3**

Тема: Формы руководства и организации ФВ в школе и методические особенности их проведения занятий

#### **Практическое занятие № 4**

Тема: Анализ школьных программ.

1. Ознакомление с действующей (комплексной программой) программой.
2. Сравнительный анализ предыдущих программ с действующей.
3. В чем основное отличие программ; положительные и отрицательные стороны.

#### **Практические занятия № 5, 6**

Тема: Урок – основная организационно-методическая форма ФВ в школе.

### **Практические занятия № 7, 8**

1. Характерные черты урока и требования к нему.
2. Разновидности школьных уроков.
3. Содержание урока и его построение.
4. Подготовка учителя к уроку.
5. Дозировка нагрузки на уроке.

### **Практическое занятие № 9**

1. Учет успеваемости.
2. Общая характеристика.
3. Оценка знаний, умений и навыков на уроках ФВ.
4. Самостоятельные занятия.

## **6 семестр**

Тема: Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем

### **Практические занятия № 1, 2**

1. Особенности содержания занятий.
2. Методики проведения занятий.
3. Методики проведения занятий в подготовительной медицинской группе.
4. Методики проведения занятий в специальной медицинской группе.

Тема: Внеклассная работа по физвоспитанию в школе

### **Практическое занятие № 3**

1. Формы внеклассной работы.
2. Основные методы, применяемые в данной работе.
3. Особенности внеклассной работы.

Тема: Внешкольная работа по физвоспитанию

### **Практическое занятие № 4**

1. Формы внешкольной работы.
2. Методы внешкольной работы.
3. Особенности внешкольной работы.

### **Практическое занятие № 5**

1. Роль семьи в физвоспитании детей.
2. Работа с детьми по месту жительства.
3. Физвоспитание в средних специальных учебных заведениях.
4. Физвоспитание в Высших учебных заведениях.

### **Практическое занятие № 6**

1. Особенности физического воспитания взрослых.
2. Возрастные группы.
3. Формы и методы физического воспитания взрослых.

### **IV курс 7 семестр**

Тема: Методы развития физических качеств

### **Практические занятия № 1, 2**

Общая характеристика, определение понятий и особенности развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

1. Определение понятия.
2. Разновидности физических качеств.
3. Методика развития отдельных качеств.
4. Средства развития отдельных качеств.
5. Методы развития физических качеств.

Тема: Спортивная подготовка.

### **Практические занятия № 3, 4, 5, 6**

1. Общая характеристика понятия.
2. Задачи системы спортивной подготовки.
3. Содержание системы спортивной подготовки.
4. Прогнозирование спортивных результатов.
5. Спортивные результаты.
6. Моделирование спортсмена.
7. Система отбора в спортивные группы.
8. Система восстановления работоспособности организма.

### **8 семестр**

Тема: Методика спортивной тренировки.

## Практические занятия № 1, 2, 3, 4, 5

1. Содержание спортивной тренировки.
2. Принципы спортивной тренировки.
3. Периодизация спортивной тренировки.

Тема: Методика спортивной тренировки юношей

## Практические занятия № 6, 7, 8, 9

1. Организационно-методические основы юношеского спорта.
2. Особенности развития физических качеств.
3. Методика дозирования тренировочных нагрузок для юношей.
4. Соотношение ОФП и СФП.
5. Планирование спортивной тренировки юношей и ее учет.

## Теоретические основы вопроса «Основные понятия дисциплины. Физическое воспитание и система физического воспитания»

Понятие «физическое воспитание», о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

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

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

Образовательная сторона физического воспитания имеет первостепенное значение для рационального использования человеком своих двигательных возможностей в жизненной практике. Другая не менее существенная сторона

физического воспитания — целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями), а также путем оптимизации индивидуального режима жизни рационального использования природных условий внешней среды. Эту сторону физического воспитания называют воспитанием физических качеств (или физическим воспитанием в узком смысле).

В определенном смысле можно сказать, что суть воспитания физических качеств заключается в управлении их развитием.

Обучение движениям и воспитание физических качеств практически настолько тесно взаимосвязаны, что постоянно переходят друг в друга. Но они никогда не сводятся друг к другу и по-разному соотносятся на различных этапах воспитания. В целостной рационально организованной практике физического воспитания эти стороны всегда так или иначе сочетаются с другими компонентами воспитания в широком смысле слова. При этом физическое воспитание приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности, если обеспечено единство всех видов воспитания (физического, нравственного, интеллектуального, эстетического), что, как будет видно из последующего, характерно для воспитания в социалистическом обществе.

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последняя (физическая подготовленность) есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности либо способствующих ее освоению. Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них). Специальная физическая подготовка — это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации. Соответственно, результат общей физической подготовки обозначают термином «общая физическая подготовленность», а результат специальной физической подготовки — «специальная физическая подготовленность». Вся эта группа терминов подчеркивает, таким образом, конкретно прикладную роль физического воспитания — его практическое значение в подготовке человека к

выполнению определенных социально обусловленных функций.

Итак, физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В единстве с другими видами воспитания и при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическое воспитание — общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях различных общественных формаций.

Понятие «система физического воспитания отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации. В совокупности с определяющими ее положениями систем а физического воспитания характеризуется: идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества либо интересами отдельных классов и обусловлены в конечном счете коренными социальными отношениями, типичными для данной общественной формации;

— теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, объединяющую научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;

— программно-нормативными основами, т. е. программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными в качестве критериев физической подготовленности, которая должна быть достигнута в результате физического воспитания;

— тем, как все эти исходные основы закреплены организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе.

### **Теоретические основы вопроса «Физическое воспитание и физическое развитие. Физическое совершенство»**

Из предыдущего уже видно, что в системе педагогических явлений физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств

человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида.

В самом общем смысле физическим развитием человека называют процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется прежде всего существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Физическое воспитание в условиях социалистического общества содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физического развития при этом идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья. Конкретно исторический характер физического совершенства состоит в том, что его действительные черты (признаки, показатели и т. п.) определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом данном историческом этапе и потому меняются по мере развития общества. Отсюда следует, в частности, что нет и не может быть некоего неизменного идеала физического совершенства, как нет и не может быть неизменных эталонных показателей его.

### **Теоретические основы вопроса «Физическое воспитание и физическая культура»**

Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества — всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. В самом содержании физической культуры и органически связанных с нею явлений можно с некоторой условностью выделить две основные стороны, или части: — во-первых, все то ценное, что создает и использует общество в качестве специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально-обеспечивающая



сторона физической культуры);

— во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Физическая культура, как и культура в целом, — продукт созидательной деятельности общества. На каждом историческом этапе она изменяется в зависимости от возможностей, предоставляемых для ее развития той или иной общественной формацией, и в то же время наследует непреходящие культурные ценности, созданные человечеством на предыдущих этапах (научные знания о закономерностях физического совершенствования человека, объективно оправдавшие себя средства и методы физического воспитания, произведения искусства, отражающие эстетические ценности физической культуры, материально-технические достижения и т. п.)

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир — мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения и принципы поведения формируются при этом — зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют.

Для уточнения представлений о соотношении физической культуры и физического воспитания следует отметить, что при всем органическом единстве этих явлений они не сводятся друг к другу. Соответствующие им понятия тождественны только в определенном отношении, а именно: в отношении той ценности, какую представляют собой физическое воспитание и его результаты для общества.

Иначе говоря, физическое воспитание относится к явлениям культуры постольку, поскольку в нем реализуются достигнутые или достигаются новые культурные ценности (отрицательные и быстро преходящие явления практики физического воспитания по существу «не вяжутся» с понятием культуры). Социальная практика физического воспитания в этом отношении является как бы каналом, по которому идет передача ценностей физической культуры от старших поколений младшим. В то же время это есть и способ умножения культурных ценностей, поскольку младшие поколения не просто воспринимают прежние достижения, но и приумножают их.

### **Рекомендации к выполнению заданий для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа является одним из способов организации учебного процесса и направлена на формирование опыта творческой деятельности студентов. По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрено выполнение рефератов, докладов по представленным вопросам, заполнение таблиц. При выполнении заданий для самостоятельной работы студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные

электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках. Изученный материал систематизируется в ответах студента в форме конспективных записей, составлении докладов, написании рефератов по предложенным темам.

### **Задания для самостоятельной работы**

Учебный материал направлен на закрепление и углубление знаний студентов по теории и методике физического воспитания и спорта, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

Задания для самостоятельной работы (репродуктивного, продуктивного характера): а) задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти; б) задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений; в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре и спорту; г) задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью.

Содержание практикума предусматривает выполнение учебных заданий различной сложности и предполагает разные уровни освоения студентами теоретического, методического и теоретико-методического материала по теории и методике физического воспитания и спорта.

На первом уровне от студентов требуется осознанно воспринятый и зафиксированный в памяти обязательный объем знаний. Учебные задания на данном уровне направлены в основном на воспроизведение соответствующих педагогических фактов и явлений, элементарных профессионально-педагогических действий и т.д.

На втором уровне формируется готовность применять имеющиеся знания в стандартных ситуациях, выполнять профессиональные действия «по образцу». Учебные задания второго уровня направлены на формирование умения объяснять и интерпретировать педагогические явления, классифицировать факты, выделять главное, существенное в изученном материале, выполнять умственно-методические действия по решению отдельных педагогических задач и ситуаций различной направленности.

На третьем уровне требуется творческое применение значений и умений в новой, нестандартной ситуации. Учебные задания третьего подобраны с акцентом на разработку конкретных учебно-методических документов.

Практикум предназначен для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории (самостоятельная работа, текущий, рубежный, итоговый контроль знаний), а также для подготовки к семинарским,

методическим занятиям, зачетам и экзаменам на данной учебной дисциплине (самоконтроль знаний).

Учебная деятельность студентов в процессе работы с практикумом строится в основном с расчетом на их самостоятельную работу (преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функцию), заключающуюся в количественном и качественном анализе и оценке выполнения контрольных тестов и заданий.

### **Тема 1. Общая характеристика теории и методики физического воспитания**

1. Во второй колонке таблицы приводят основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие

		отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

**1.** Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**2.** Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**3.** Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации

1. Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации.

---



---



---

2. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____

3. Впишите в таблицу общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

## Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

1. Укажите главную цель воспитания личности современных условиях.

2. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле.	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы,

		собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

**3. Перечислите виды (составные части) воспитания:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**4. Перечислите традиционные методы воспитания:**

- 1) \_\_\_\_\_

- 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

5. Заполните таблицу «Деловые и личные качества преподавателя физического воспитания (тренера по виду спорта)».

Деловые качества	Личные качества

#### Тема 4. Средства и методы физического воспитания

1. Заполните пропуски, выпишите определение следующих понятий.  
 Содержание физических упражнений – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Форма физического воспитания – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние физических упражнений на личность.

3. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического воспитания

4. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений



5. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуционная фаза.

Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз.

Фазы изменений эффекта физических упражнений		
Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редуционная фаза

6. Заполните пропуск в предложении: «В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта физических упражнений заключается в \_\_\_\_\_».

\_\_\_\_\_».

7. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

### Тема 5. Методы физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В физическом воспитании они позволяют:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

3. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

4. Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

5. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Наглядные методы	Характеристика методов

### **Тема 6. Обще-методические и специфические принципы физического воспитания.**

1. Перечислите специальные методические приемы, способствующие повышению сознательности и активности в физическом воспитании:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

2. Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физическом воспитании и их характеристика (назначение и средства)».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания		
Форма наглядности	Назначение	Средства

3. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика».

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

4. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели

5. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика».

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

### Задание с проблемными ситуациями

Тема «Сущность принципов методики физического воспитания»

*Проблемная ситуация.* Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при решении образовательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

*Задание.* Попробуйте определить, какие последствия или сбои можно наблюдать при осуществлении педагогического процесса в случае пренебрежения каким-либо принципом. Раскройте устно логику поиска ответа на данный вопрос с использованием примеров из реального профессионально-педагогического процесса.

### Тема 7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

1. Заполните таблицу «Этапы обучения двигательным действиям».

Этапы обучения (названия)	Цель этапа обучения	Основные педагогические задачи этапа

		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**2.** Эффективность процесса обучения двигательным действиям, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависит от:

- 1) 

---
- 2) 

---
- 3) 

---
- 4) 

---
- 5) 

---

**3.** Укажите, в какой методической последовательности осуществляется овладение двигательным действием. Дайте краткую характеристику:

- 1) 

---
- 2) 

---
- 3) 

---
- 4) 

---

**4.** На первом этапе обучения двигательным действиям (этап начального разучивания) занимающимся допускаются больше всего двигательных ошибок, причинами которых являются:

- 1) 

---
- 2) 

---
- 3) 

---

- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**5.** Укажите наиболее распространенные правила исправления ошибок при обучении занимающихся двигательным действием:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**6.** Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов. Перечислите эти законы и дайте им характеристику (заполните таблицу).

Законы формирования двигательного навыка	Характеристика закона

**7.** При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения, и торможения). Дайте характеристику этим фазам (заполните таблицу).

Характеристика фаз протекания нервных процессов при формировании двигательного навыка		
Первая фаза	Вторая фаза	Треть фаза

### **Тема 8. Понятие о физических качествах**

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат разные врожденные (наследственные) задатки. Перечислите эти задатки:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

### **Тема 9. Сила и основы методики ее воспитания.**

**1.** Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном

порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Сила	1. Непрерывные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность

		противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

**2.** Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**3.** Укажите основные задачи развития силовых способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

Методы воспитания силы	Характеристика метода

6. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		



Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		
Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата		

7. Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений.

8. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

### Тема 10. Скоростные способности и основы методики их воспитания

1. Заполните таблицу «Формы и методы скоростных способностей».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной	Примеры сложной двигательной
------------------------------	------------------------------

активности	активности

**3.** Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм и скорости движений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

**4.** Укажите основные задачи развития скоростных способностей:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**5.** Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

**6.** Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**7.** Запишите 5 упражнений для развития частоты движений:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

- 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

8. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

Методические приемы и подходы	Примеры

9. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

### Тема 11. Выносливость и основы методики ее воспитания

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление выносливости, и кратко раскройте их.

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

2. Перечислите основные задачи по развитию выносливости:

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_

3. При выполнении физических упражнений с направленностью на развитие выносливости суммарная их нагрузка на организм характеризуются следующими пятью компонентами:

- 1) \_\_\_\_\_  
 2) \_\_\_\_\_  
 3) \_\_\_\_\_  
 4) \_\_\_\_\_  
 5) \_\_\_\_\_

4. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма.

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные возможности		

5. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнениями или разными упражнениями в рамках одного занятия различают три типа интервалов отдыха. Запишите их названия в таблицу и дайте краткую характеристику.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

6. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

7. Заполните таблицу «Методы воспитания специальной выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

8. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

9. Перечислите контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости в физическом воспитании и спорте:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_

### Требования к написанию курсовой работы

Цель – написание курсовой работы, овладение методикой самостоятельной исследовательской работы;

Задачи:

1. Научить студентов логическому анализу состояния проблем теории физического воспитания.

2. Научить умению самостоятельно собирать фактический материал по избранной теме (литературный и экспериментальный).
3. Научить студентов анализу литературы и педагогическим методам.
4. Научить наблюдению и эксперименту.
5. Научить студентов правильному оформлению рукописных трудов - курсовых и дипломных работ.

### **Характеристика курсовой работы**

Курсовая работа по теории и методике физической культуры и спорта должна отвечать следующим требованиям.

1. Тема и содержание должны быть актуальными.
2. Объем курсовой работы – 25-30 стр. машинописного текста полуторным интервалом WORD Times New Roman, размер шрифта – 14.
3. Титульный лист, содержание и библиография оформляются по общепринятым правилам.

### **Тематика курсовых работ**

1. Предмет теории и методике физической культуры и спорта. История возникновения предмета теории и методике физической культуры и спорта. Основные понятия теории и методике физической культуры.
2. Функции и формы физической культуры и спорта в обществе.
3. Связь физического и всестороннего воспитания подрастающего поколения.
4. Характеристика методов обучения и особенности использования их в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
5. То же среднего школьного возраста.
6. То же старшего возраста.
7. Характеристика физического качества - сила и особенности ее развития в процессе занятий физическими упражнениями.
8. То же быстроты.
9. То же выносливости.
10. То же гибкости.
11. То же ловкости.
12. Изучение возрастных особенностей и динамика показателей физического развития младшего школьного возраста.
13. То же среднего школьного возраста.
14. То же старшего школьного возраста.
15. Физическое воспитание детей раннего (преддошкольного) возраста и пути его совершенствования.
16. То же школьного возраста.

17. Изучение структуры и плотности уроков физической культуры в 1-4 классах, в зависимости от задач и содержания учебного материала.
18. То же в 5-8 кл.
19. То же в 9-10 кл.
20. Особенности проведения спортивно-массовых мероприятий в школе (соревнований, спортивных праздников, туристических походов и др.)
21. Формы, содержание и особенности организации физического воспитания в загородном пионерском лагере.
22. Физическая культура как основное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности взрослого населения.
23. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста.
24. Обобщение опыта проведения спортивной тренировки с детьми различного возраста и подготовленности.
25. Средства и методы восстановления работоспособности организма спортсмена.
26. О средствах педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке.
27. Развитие основных движений у школьников.
28. Характеристика программ по физической культуре в школе.
29. Характеристика форм организации занятий по физической культуре в школе и их взаимосвязь.
30. Методика урока физической культуры по играм, гимнастике, лыжной подготовке, легкой атлетике, плаванию различных классов.
31. Индивидуальный подход к учащимся на уроке физической культуры в школе.
32. Воспитательная работа с учащимися в процессе физического воспитания.
33. Методика работы со школьниками с ослабленным здоровьем.
34. Домашние задания на уроках физической культуры.
35. Планирование учебной работы по физической культуре в школе.
36. Учет успеваемости по физической культуре в школе.
37. Анализ урока физической культуры в школе.
38. Внеклассная работа по физической культуре.
39. Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
40. Организация и проведение физкультурных праздников в школе.
41. Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе.
42. Физическое воспитание учащихся школ-интернатов.
43. Физическое воспитание в школах с режимом продленного и полного дня.

**Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:**

1. Цель и задачи системы физического воспитания.
2. Основные направления в физическом воспитании.
3. Взаимосвязь физического воспитания с умственным.

4. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.
5. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.
6. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.
7. Общая характеристика средств физического воспитания.
8. Реализация принципа наглядности в процессе физического воспитания.
9. Реализация принципа сознательности и активности в процессе физического воспитания.
10. Реализация принципа систематичности в процессе физического воспитания.
11. Реализация принципа доступности и индивидуализации.
12. Реализация принципа постепенности повышения требования.
13. Обучение теоретическому материалу в физическом воспитании.
14. Общая характеристика двигательных качеств.
15. Характеристика словесных методов обучения.
16. Наглядные методы обучения.
17. Практические методы обучения.
18. Практические методы обучения. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств.
19. Практические методы обучения. Методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.
20. Практические методы обучения. «Круговая тренировка», игровой и соревновательный методы.
21. Структура обучения.
22. Формы организации занятий.
23. Структура школьного урока физкультуры.
24. Классификация уроков физкультуры.
25. Организационное обеспечение урока физкультуры.
26. Требования к методике проведения урока.
27. Деятельность учителя к уроку физкультуры.
28. Подготовка учителя к уроку физкультуры.
29. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
30. Развитие основных движений у школьников.
31. Характеристика программ по физической культуре в школе.
32. Характеристика форм организации занятий по физической культуре в школе и их взаимосвязь.
33. Методика урока физической культуры по играм, гимнастике, лыжной подготовке, легкой атлетике, плаванию в 4 кл.
34. Индивидуальный подход к учащимся на уроке физической культуры в школе.
35. Воспитательная работа с учащимися в процессе физического воспитания.
36. Методика работы со школьниками с ослабленным здоровьем.
37. Домашние задания на уроках физической культуры.
38. Планирование учебной работы по физической культуре в школе.
39. Учет успеваемости по физической культуре в школе.
40. Анализ урока физической культуры в школе.
41. Внеклассная работа по физическому воспитанию.



42. Школьный коллектив по физической культуре.
43. Подготовка физкультурного актива в школах.
44. Спортивные соревнования в школе.
45. Организация и проведение физкультурных праздников в школе.
46. Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе.
47. Физическое воспитание учащихся школ-интернатов.
48. Физическое воспитание в школах с режимом продленного и полного дня.

### **Литература к рефератам**

1. Василькова А.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Феникс, 2008.-384 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2003.-464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. СПб.: Лань, 2003.-160 с.
4. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры. Екатеринбург, 2004.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М., 2005.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. СПб: Академия, 2001.

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Предмет теории и методики физической культуры и спорта.
2. Характеристика средств физического воспитания.
3. Связь физического воспитания с трудовым воспитанием.
4. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
5. Классификация физических упражнений.
6. Цель, задачи и принципы физического воспитания.
7. Педагоги и ученые о физическом воспитании.
8. Характеристика туризма как средства и метода физического воспитания.
9. Сущность и реализация принципа систематичности в процессе физического воспитания.
10. Формирование активной жизненной позиции как одна из важнейших задач нравственного воспитания в процессе физического воспитания.
11. Физическое упражнение как специфическое и основное средство физического воспитания.
12. Методы научного исследования, применяемые в физическом воспитании.
13. Исторический и классовый характер системы физического воспитания.
14. Методы обучения в физическом воспитании.
15. Характеристика гимнастики как средства и методы физического воспитания.

16. Этапы обучения двигательным навыкам.
17. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
18. Определение понятий: физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура, физическое образование, связь этих понятий.
19. Естественные факторы природы и гигиенические условия как средства физического воспитания.
20. Значение навыков. Явление переноса двигательных навыков.
21. Сущность и реализация принципа систематичности в процессе физического воспитания.
22. Принцип всестороннего воспитания личности и его реализация в процессе физического воспитания.
23. Характеристика двигательных навыков. Закономерности их формирования.
24. Условия, влияющие на эффективность физического упражнения.
25. Характеристика игр как средства и метода физического воспитания.
26. Техника физических упражнений (определение понятия «основная характеристика техники»).
27. Предмет обучения и воспитания в физическом воспитании. Характеристика понятий умения, навыка, знания.
28. Сущность и реализация принципа сознательности и активности в процессе физического воспитания.

### **Примерные вопросы к экзаменам**

1. Предмет теории и методики физической культуры и спорта.
2. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.
3. Внешкольная работа по физическому воспитанию детей (задачи, содержание и формы организации).
4. Передовые педагоги и ученые о физическом воспитании.
5. Динамика тренировочной нагрузки в круглогодичном цикле тренировки.
6. Физическое воспитание в загородном лагере.
7. Определение понятий: физическое воспитание, физическое развитие, физическая культура, физическое образование.
8. Методы контроля и испытаний в определении уровня развития физических качеств спортсмена.
9. Урок как основная форма организации физического воспитания в школе.
10. Характеристика туризма как средства и метода физического воспитания.
11. Основа периодизации спортивной тренировки.
12. Основные типы уроков физической культуры и их назначение.
13. Естественные факторы природы и гигиенические условия как средства физического воспитания.
14. Ловкость физическое качество и методика её воспитания.
15. Подготовка учителя физкультуры к уроку.
16. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания (задачи средства и методы).
17. Методы строго регламентированного упражнения (их классификация и

определение понятия).

18. Характеристика программы по физическому воспитанию для V-VIII классов общеобразовательной школы.

19. Связь физического воспитания с трудовым.

20. Планирование и учет спортивной тренировки.

21. Оздоровительно-рекреативное направление в занятиях по физической культуре со взрослым населением (значение, содержание, формы).

22. Классификация физических упражнений.

23. Закономерности формирования двигательного навыка.

24. Характеристика приемов записи наблюдений за ходом урока физической культуры.

25. Техника физических упражнений (определение понятия, основная характеристика техники).

26. Быстрота — физическое качество и методика его развития.

27. Общая характеристика школьной программы по физическому воспитанию.

28. Этапы обучения двигательному навыку.

29. Характеристика основных методов спортивной тренировки.

30. Закономерность переноса двигательных навыков и физических качеств и их использование в процессе обучения и тренировки.

31. Физическое упражнение как специфическое и основное средство физического воспитания.

32. Принципы спортивной тренировки.

33. Содержание, формы и особенности методики занятий по физической культуре с людьми старшего и пожилого Возраста.

34. Принцип связи общей и специальной подготовки в круглогодичной тренировке спортсмена.

35. Характеристика системы восстановления работоспособности организма спортсмена.

36. Методы организации деятельности учащихся на уроке физкультуры в школе.

37. Цель, задачи и принципы физического воспитания.

38. Характеристика содержания спортивной тренировки.

39. Особенности методики проведения урока физ. культуры в 9-10 классах средней школы.

40. Явление переноса двигательных навыков.

41. Спортивная форма и закономерности ее развития.

42. Методика регулирования физической нагрузки на уроке.

43. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

44. Спортивные соревнования как метод и форма организации физического воспитания. Положение о соревнованиях.

45. Структура занятий физическими упражнениями.

46. Сущность и реализация принципа сознательности и активности в процессе физического воспитания.

47. Методика воспитания быстроты двигательной реакции.

48. Педагогические анализ урока как метод повышения качества учебного

процесса.

49. Сущность и реализация принципа наглядности и прочности в процессе физического воспитания.

50. Задачи, содержание, динамика тренировочной нагрузки в соревновательном периоде тренировки.

51. Формы организации физического воспитания в школе.

52. Характеристика гимнастики как средства и метода физического воспитания.

53. Гибкость физическое качество и методика ее воспитания.

54. Методика исправления ошибок в автоматизированных двигательных действиях.

55. Исторический и классовый характер системы физического воспитания.

56. Сила — физическое качество, характеристика и методика его развития.

57. Основные документы планирования учебной работы в школе.

58. Сущность физических упражнений в свете учений М. Сеченова и И. П. Павлова о произвольных движениях.

59. Выносливость — физическое качество, характеристика и методика его развития.

60. Общая характеристика программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

61. Характеристика средств физического воспитания.

62. Научные основы отбора занимающихся и комплектование учебно-тренировочных групп в ДЮСШ.

63. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, формы, особенности методики)

64. Методы научного исследования, применяемые в физическом воспитании.

65. Задачи, содержание и динамика нагрузки в общеподготовительном этапе спортивной тренировки.

66. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе (задачи, содержание и формы организации).

67. Сущность и реализация принципа систематичности в процессе физического воспитания.

68. Основы многолетней спортивной тренировки,

69. Требования к учителю физической культуры.

70. Условия, влияющие на эффективность физического упражнения.

71. Характеристика игр как средства и метода физического воспитания.

72. Особенности организации и проведение спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательной школе.

73. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

74. Задачи, содержание и динамика тренировочной нагрузки в специально подготовительном этапе спортивной тренировки.

75. Общая и моторная плотность занятий физическими упражнениями, пути обеспечения рациональной плотности,

76. Общая характеристика системы физического воспитания. Определение понятия. Содержание системы физического воспитания и ее структура.

77. Задачи, содержание и динамика нагрузки в переходном периоде спортивной

тренировки.

78. Понятие о правильной осанке и методика ее воспитания.

### Зачетные требования

1. Знание цели и задач физического воспитания детей школьного возраста (систематика задач: воспитательных, образовательных, гигиенических).
2. Значение систематики средств и условий физического воспитания детей школьного возраста.
3. Знание сущности и функций основных принципов и методов физического воспитания детей школьного возраста.
4. Знание и умение применять основные формы руководства и организации физического воспитания детей школьного возраста.
5. Выполнение письменных работ:
  - а) Составление плана учебной работы на год для всей школы (перспективный план); б) Составление плана учебной работы на четверть для определенного класса; в) Составление плана-конспекта урока по лыжной подготовке (гимнастике, легкой атлетике, баскетболу и др.).
6. К зачету студент обязан иметь при себе конспект всех лекционных и семинарских занятий.

### Знание литературы

1. Учебники, учебные пособия, рекомендованные преподавателем.
2. Дополнительная литература по специальности.
3. Учебно-методические материалы по теории и методике физического воспитания.

### Терминологический словарь

**Адаптация** - приспособление человека к условиям внешней природной среды (пониженному атмосферному давлению, повышенной температуре и др.), к режиму работы, к нагрузкам (в т.ч. тренировочным и соревновательным). Особое значение имеет социальная адаптация человека в условиях коллектива: дошкольного, школьного, армейского трудового, спортивного и т.д.

**Адаптивная физическая культура** – 1) физическая культура для лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), имеет большое значение для их физической реабилитации; занятия в оздоровительных и спортивных группах для социальной адаптации инвалидов; 2) специальность в физкультурных учебных заведениях.

**Адаптивное физическое воспитание** – формирование у инвалидов, в первую очередь детей, осознанного отношения к физическим упражнениям, формирование необходимых двигательных навыков и развитие основных физических качеств.

**Акклиматизация** – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

**Аккредитация** – получение права на полномочия, на присутствие на мероприятии (напр., представителей и журналистов на спортивных соревнованиях) с выдачей специального удостоверения. Аккредитация учебного заведения — подтверждение на основе аттестации государственного статуса учебного заведения на определенный срок.

**Акселерация** – ускорение созревания детей и подростков по сравнению с предшествующими поколениями. Одна из причин «омоложения» спорта, достижения детьми высоких спортивных результатов.

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Арбитр** – лицо, разрешающее споры, в т.ч. коммерческие. Судья в спорте.

**Армспорт (армрестлинг)** (борьба руками) — вид спорта, разновидность спортивного единоборства, когда участники в положении стоя или сидя с опорой на локоть стремятся прижать предплечье и кисть противника к поверхности стола. Включен в программу Паралимпийских игр. Соревнования проводятся как среди мужчин, так и среди женщин. Российская ассоциация армспорта образована в 1991 г.

**Ассоциация** — объединение коммерческих и некоммерческих организаций в целях координации действий и защиты интересов. В спорте — ассоциации спортивных федераций (напр., Ассоциация летних олимпийских международных спортивных федераций).

**Атлетика** — комплекс физических упражнений, развивающих, преимущественно, силу, ловкость и силовую выносливость.

**Аутогенная тренировка** — метод психотерапии и самовнушения с целью воздействия на физическое и психическое состояние человека.

**Аэробика** — комплекс упражнений, выполняемых под музыку; используется в оздоровительных и спортивных целях. Это система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьбы, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Аэробные упражнения** — система упражнений в циклических видах спорта (бег, езда на велосипеде, плавание, бег на лыжах), а также аэробика, упражнения на тренажерах и т.д., направленная на повышение функциональных возможностей организма, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Бакалавр** — первая ученая степень приобретаемая студентом после освоения учебных программ высшего учебного заведения (как правило, 4 года).

**Быстрота** – способность организма выполнять двигательную деятельность за минимально короткое время. Быстрота заложена генетически, ее очень трудно

развивать. Развитие быстроты – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

**Воля** — способность к внутренним усилиям для осуществления намеченной цели, в частности к преодолению усталости, одно из необходимых нравственных качеств спортсмена. Это сознательная саморегуляция субъектом своей деятельности, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении жизненных целей.

**Воспитание** — систематическое и целенаправленное воздействие на нравственное (духовное) и физическое развитие личности с целью подготовки ее к определенной деятельности. Процесс тесно связан с образованием и обучением.

**Врачебный контроль** — комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Выносливость** — 1) способность живых организмов переносить неблагоприятные воздействия окружающей среды, сохраняя жизнедеятельность; 2) способность материалов и конструкций противостоять длительным и увеличивающимся нагрузкам; 3) физическое качество, способность организма противостоять утомлению, поддерживать уровень двигательной активности. В спорте — одно из основных физических качеств, обеспечивающих успех в соревнованиях.

**Выносливость** – способность человека длительное время выполнять определенную работу с определенной интенсивностью, без ее снижения.

**Генотип** — генетическая, наследственная конституция организма.

**Гибкость** – способность организма выполнять двигательную деятельность по большой амплитуде за счет подвижности опорно-двигательного аппарата.

**Гигиена** — область науки, изучающая влияние окружающей среды, условий жизни и труда на здоровье человека, имеет много отраслей: гигиена ребенка, гигиена питания, гигиена труда, гигиена спорта, гигиена катастроф и т.д. Гигиена — в греческой мифологии богиня здоровья.

**Гомеостаз** (homostasis, греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. hupo – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxxygenium – кислород) и гипероксия (греч. hyper – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxxygenium – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление

существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Градация интенсивности физических нагрузок.** В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия** (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гидроаэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – сознательная двигательная деятельность, способы выполнения которой носят автоматизированный характер, но находятся под контролем сознания. Это такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

**Закаливание** – это тренировка всего организма, и, прежде всего, терморегуляционного механизма, к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят, прежде всего, в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т. д.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и



биологических функций.

**Здоровый образ** – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль** – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**Знания** – сумма сведений об изучаемом предмете.

**Зоны физических нагрузок** – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**Игра** – специально организованная деятельность по определенным правилам, которая развивается и протекает по определенному сюжету.

**Интегральная подготовка** связана с воспитанием у спортсмена способностей показать свой лучший результат в острой спортивной борьбе на крупных соревнованиях.

**Исходное положение** – определение положения тела, рук, ног, перед началом выполнения упражнения.

**Калланетика** – это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Автор этой программы – американка Каллане Пинкней. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая по ее мнению, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений. Этим калланетика напоминает йогу. Рекомендуются во время занятий смотреть на себя в зеркало.

**Команда** – распоряжение при выполнении упражнений или к началу его выполнения. Команда состоит из предварительной и исполнительной частей. Предварительная часть должна быть длиннее. От того, как учитель пользуется командами, зависит правильность и эффективность их исполнения. Команда используется при организации и управлении группой.

**Ловкость** – способность организма быстро, точно и своевременно осуществлять двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Это самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Лечебная физкультура** – это физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Упражнения разделяются на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание и др.), подвижные и спортивные игры.

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Метаболизм** (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Методические принципы физического воспитания** – это те принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Методы физического воспитания и спортивной тренировки** – это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Массовый спорт** представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

**Мотивация выбора** – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Номограмма** – график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

**Морально-волевая подготовка** направлена на то, чтобы создать условия для проведения тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок при однообразных условиях выполнения упражнений.

**Образовательная задача** – сообщение знаний о виде деятельности для достижения определенной цели, для формирования навыков.

**Объяснение** – сообщение основных знаний по основам изучаемого материала; оно должно быть кратким, точным, лаконичным и направлено для всей группы.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Перенос двигательного навыка** – явление взаимных двигательных навыков.

**Переутомление** – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Планирование перспективное спортивной подготовки** – существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

**Планирование текущее спортивной подготовки** позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

**Планирование оперативное** предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**Подвижные игры** – активная двигательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели, имеющая определенный сюжет.

**Показ** – создание образа упражнения. Показ должен быть точным по технике исполнения.

**Прикладные знания** – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

**Прикладные физические качества** – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

**Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ.

Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Прикладные умения и навыки** необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

**Прикладные виды спорта** – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Производственная физическая культура** – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

**Профессиональный спорт** – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

**Профессиональная направленность** физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Профессиональный травматизм** – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура – ППФП).

**Простая двигательная реакция** – на знакомый раздражитель отвечает заранее известным движением.

**Психологическая подготовка** направлена на преодоление больших трудностей, возникающих в процессе тренировок или соревнований.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Разбор** – словесная форма при разборе результата выполнения, ошибок выполнения и др. форм учебной деятельности.

**Рассказ** – изложение в повествовательной форме дополнительных сведений по изучаемому материалу.

**Резистентность** (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Рефлекс** (лат. reflexus – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Седы** – положение «сидя на полу» (с прямыми и согнутыми ногами).

**Сила** – способность организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения.

**Система ФВ** – совокупность средств, методов и организации форм ФВ, осуществляемая деятельностью государственных и общественных организаций в соответствии с его целями и задачами.

**Современные системы физических упражнений** – представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спорт** – специально организованный педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства и достижение наивысших результатов.

**Спорт высших достижений** предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

**Спортивная подготовка** – комплекс различных мероприятий, направленных на подготовку спортсменов высшего класса; это специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов. Это многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно

воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

**Спортивная техника** – рациональный способ выполнения физических упражнений, при котором повышается эффект выполнения упражнения.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Саморегуляция** и самосовершенствование организма – взаимосвязанные понятия. Саморегуляция физиологических функций – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

**Социально-биологические основы физической культуры** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Социально-экологические факторы** – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Стойки** – вертикальное положение тела: основная, стойки ноги врозь, широкая, узкая, стойки на коленях, на правом (левом) и т.д.

**Стретчинг** – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать

выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Структура подготовленности занимающегося** представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

**Тактическая подготовка** – процесс формирования системы способов ведения борьбы.

**Терренкур** – метод тренирующей терапии, заключающийся в дозированных прогулках с восхождениями по размеченным маршрутам. Ходьба по ровному месту в чередовании с восхождениями укрепляет и развивает функцию сердечно-сосудистой системы, укрепляет миокард, повышает нервно-мышечный тонус, способствует улучшению обмена веществ.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Техническая подготовка** – процесс, направленный на овладение техникой физических упражнений.

**Трудоспособность** – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Туризм** – ряд специально организованных мероприятий, проводимых в виде экскурсий и походов с целью решения задач физического воспитания. Это одно из средств физического воспитания, вид активного отдыха. Разнообразие форм и доступность для широких слоев населения определяются массовостью и популярностью туризма. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему. В организационном отношении различают самостоятельный туризм (самостоятельный выбор маршрута и способа передвижения, самообслуживание в пути) и проводимый туристско-экскурсионными организациями.

**ТФВ** – это наука об общих закономерностях физического воспитания людей. ТФВ определяет цели и задачи физического воспитания, принципы и методы физического воспитания, средства и предметы обучения в физическом воспитании и спортивной тренировке, развитие физических качеств, использование физического воспитания как способа всестороннего развития человека.

**Указания** – замечания по технике выполнения упражнений, по тактике, по выполнению задач урока. Указание может быть связано с одобрением, может указывать на ошибки в технике выполнения. Указания могут быть индивидуальные или групповые.

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют

физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**Физиологическая и функциональная система организма** – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулирующую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.

**Физическая культура** – это часть культуры общества, направленная на оздоровление масс трудящихся и создание условий для внешнего спортивного мастерства.

**Физическая подготовка** – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Различают общую и специальную.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Физические качества** – качественное своеобразие двигательной деятельности.

**Физическое воспитание** – воспитание физических качеств человека и воспитание в обучении движениям.

**Физическое развитие** – процесс становления формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека всех его многофункциональных свойств, а также физических качеств и способностей.

**Физическое совершенство** – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Это процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**Физическое упражнение** – сознательная, специально организуемая, двигательная деятельность человека, используемая с целью решения задач ФВ.

**Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют



деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность.

**Примерные варианты заданий**  
**Тестовый срез знаний по специальности**  
**050720 “Физическая культура”**

дисциплина: Теория и методика физического воспитания и спорта (общие основы) —  
(время проведения 40 мин.)

**2 курс**

**Задание 1**

Дополните:

1. \_\_\_\_\_ авторы учения о произвольном и непроизвольном движении.

2. \_\_\_\_\_ совокупность средств, методов, организационных форм, осуществляемых государственными и общественными организациями с целью решения задач физического воспитания.

3. К средствам физического воспитания относятся: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ - это сознательная двигательная деятельность, способы выполнения которой носят автоматизированный характер.

5. Принципы обучения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Установите соответствие:**

**I. Распределите методы развития физических качеств по соответствующим группам:**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Строго-регламентированного упражнения | переменный,<br>повторно-переменный,<br>“гандикап”,<br>повторный.         |
| 2. Переменного упражнения                | многосерийного-<br>интервального упражнения,<br>равномерный,             |
| 3. Комбинированные методы                | интервальный,<br>круговой.<br>соревновательный,<br>игровой,<br>“фартлек” |

**II. Установите правильную последовательность пунктов «Положения о соревнованиях»:**

- Награждение победителей
- Программа соревнований

Цели и задачи соревнований  
Условия зачета и определение победителей  
Участники соревнований  
Время и место проведения соревнований  
Форма заявок и время проведения заседаний судейской коллегии  
Руководство соревнованиями

## Задание 2

Дополните:

1. \_\_\_\_\_ общественный деятель, врач, анатом, физиолог, педагог, основатель системы физического воспитания в России.

2. \_\_\_\_\_ - это педагогический процесс, направленный на воспитание всесторонне развитого человека, готового к трудовой, военной и другой общественной деятельности.

3. \_\_\_\_\_ - это сознательная двигательная деятельность, специально организованная и направленная на решение задач физического воспитания.

4. К методам обучения физическим упражнениям относятся \_\_\_\_\_

5. Принципы физического воспитания \_\_\_\_\_

### Установите соответствие:

1. Распределите физические упражнения на группы в зависимости от их преимущественной направленности:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 1. Сила         | кросс по пересеченной местности<br>рывок в штанге              |
| 2. Быстрота     | бег на 30-60 м<br>плавание на 1000 и более метров              |
| 3. Выносливость | бег спиной вперед<br>упражнение "шпагат", "мост"               |
| 4. Гибкость     | ведение мячей двумя руками<br>бег на лыжах на 5, 10 и более км |
| 5. Ловкость     | подвижная игра "Пятнашки"<br>пеший туристический поход         |

II. К формам организации занятий физическими упражнениями относятся:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. В учебное время | гимнастика до занятий<br>секция<br>кружок<br>урок<br>соревнование |
|--------------------|---|

### 3 курс

#### Задание 3

1. Основные документы планирования физического воспитания в школе \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Дополните:

\_\_\_\_\_ это отношение времени, педагогически оправданного ко всей продолжительности урока.

3. Из каких частей состоит школьный урок \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4. Что включает в себя базовая часть школьной программы? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. К какой форме организации занятий со школьниками относится:

а) гимнастика до занятий;

б) физкультминутки;

в) игры и отдельные физические упражнения на больших переменах в режиме продленного школьного дня.

6. Перечислите задачи вводной и заключительной части урока \_\_\_\_\_

---

7. Авторитет учителя является субъективным или объективным показателем? (Необходимое подчеркнуть).

8. С какой целью проводится педагогический анализ урока? (Правильный ответ подчеркнуть).

а) с целью инспектирования;

б) с целью указания ошибок;

в) повышение квалификации учителя.

### 3 курс

#### Задание 4

1. Перечислите основные пункты, входящие в педагогический анализ урока \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Дополните: Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений ко всей продолжительности урока \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Какие типы уроков вы знаете: \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Что такое вариативная часть школьной программы? \_\_\_\_\_

---

---

---

5. К какой форме организации занятия со школьниками относятся:

- а) в лагерях труда и отдыха;
- б) в семье;
- в) в ДСШ и спортивных организациях и т.д.

6. Перечислите задачи основной части урока \_\_\_\_\_

---

---

---

7. В каких единицах измеряется плотность урока: в секундах, в минутах, в процентах, в часах, (необходимое подчеркнуть).

8. Какие общие задачи физического воспитания вы знаете:

---

---

---

2. Во внеучебное время

спортивные праздники  
организованная перемена  
секция в ДЮСШ

3. Во внешкольное время

физкульт-пауза  
группы подготовки при командах мастеров,  
спорт. сооружения,  
занятия в группах ОФП

**4 курс**

#### Задание 5

**Выберите правильный вариант ответа:**

1. Основные задачи спортивной тренировки

- укрепление здоровья
- формирование правильной осанки
- достижение высших спортивных результатов

- организация досуга и удовлетворение личных потребностей в движениях
- воспитание положительных нравственных качеств

Перечислите:

1. Этапы подготовительного периода спортивной тренировки

---

---

---

---

---

2. Принципы спортивной тренировки

---

---

---

---

---

3. Количество стартов у спортсменов высокой квалификации в скоростно-силовых видах спорта

---

---

---

---

---

4. Документы учета выполненной тренировочной нагрузки.

---

---

---

---

---

5. Возраст детей, рекомендуемый для начала занятий в различных видах спорта.

---

---

---

---

---

4 курс

Задание 6

**Выберите правильный вариант ответа:**

Главная основа периодизации спортивной тренировки:

- сезонность видов спорта

- спортивная форма
- календарь соревнований
- вид спорта

**Перечислите:**

1. Периоды спортивной тренировки:

---

---

2. Стороны или содержание спортивной тренировки:

---

---

3. Количество стартов у спортсменов высокой квалификации в видах спорта на выносливость и многодневных соревнованиях:

---

---

4. Документы планирования спортивной тренировки:

---

---

5. Этапы отбора детей в спортивные группы:

---

---

**Библиографический список**

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988.
3. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. / В. И. Дубровский – М.: ФиС, 1991.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002. 8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.

6. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов – Киев.: Олимпийская литература, 1997.
7. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.
8. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. – М.: Изд. Физ.культ., 2006.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
10. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
12. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2001.

## **Справочные материалы**

### **Ученые, стоявшие у истоков возникновения дисциплины**

Лесгафт Петр Францевич – русский анатом, врач и педагог, один из создателей теоретической анатомии, автор научной системы физкультурного образования. В 1896 г. организовал и руководил курсами руководящих физического воспитания. В наше время это университет физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Большое впечатление уделял развитию педагогической мысли в России, проблемам воспитания и, в частности, одному из важнейших вопросов – рациональному сочетанию умственного и физического воспитания. Больше всего подчеркивал, что взаимовлияние умственного и физического воспитания – это основная идея теории физического воспитания.

Матвеев Лев Павлович – один из теоретиков-создателей отечественной теории физического воспитания и спорта. Имеет многочисленные труды. Под его редакцией неоднократно издавались учебники и учебные пособия по теории физвоспитания. Профессор, доктор педагогических наук, на протяжении многих лет является заведующим кафедрой теории физического воспитания университета физической культуры. В своих трудах он уделяет большое внимание характеристике специализированных направлений физического воспитания (спортивной тренировке и прикладной физической подготовке), а также особенности физического воспитания различных возрастных контингентов населения (физическое воспитание детей и взрослых в отдельных звеньях физического воспитания).

При подготовке учебно-методического пособия были использованы учебники, написанные Матвеевым Л.П., Холодовым Ж.К., Рубиным В.С. и др.