

**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. А.И. ГЕРЦЕНА**

Кафедра теории и методики физической культуры



**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
(физкультурное образование)**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Санкт-Петербург

2014

ББК 72.2

*Печатается по рекомендации кафедры
теории и методики физической
культуры РГПУ им. А.И.Герцена*

Рецензенты:

Геннадий Николаевич Пономарев - доктор педагогических наук, профессор
(РГПУ им. А.И. Герцена);

Шайкат Закирович Хуббиев – доктор педагогических наук, профессор
(Санкт-Петербургский государственный университет).

Методика обучения и воспитания (физкультурное образование): Учебно-методический комплекс / С.А. Хисматуллин. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. 158 с.

ISBN 978-5-6575-2873

Учебно-методический комплекс дисциплины предназначен для обучающихся и преподавателей факультетов, институтов, академий и университетов физической культуры. Представленные материалы соответствуют предъявляемым требованиям ФГОС ВПО по направлению 050100.62 - Педагогическое образование. Материалы учебно-методического комплекса способствует формированию у обучающихся компетенций необходимых при решении профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности (педагогической, культурно-просветительской, научно-исследовательской).

ББК 72.2

ISBN 978-5-6575-2873

© С.А. Хисматуллин, 2014
©Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Стратегия модернизации российского образования, вхождение России в Болонский процесс ориентирует учебные заведения на существенное обновление образовательной деятельности.

В настоящее время представление о физической культуре не ограничивается понятием здоровья, развития физических способностей, морфофункциональными возможностями организма и двигательными навыками. Важнейшими компонентами формирования и развития физической культуры в личностном плане становятся мировоззрение, система ценностей, мотивационная сфера личности, обширность и глубина знаний в области физической культуры. Это ориентирует педагогическую систему профессионального образования на новый целевой подход, характеризующийся восстановлением органической связи между образованием и культурой, усилением гуманитаризации образования, фундаментальности в подготовке будущих педагогов.

В воспитании физической культуры личности формируется тенденция использования философско-культурологического подхода при рассмотрении феномена физической культуры и механизма ее формирования каждой личностью. С этих позиций задачи физической культуры видятся значительно шире и многообразнее, чем представлялось до недавнего времени.

Дисциплина «Методика обучения и воспитания (физкультурное образование)» является основной профилирующей в подготовке бакалавров по направлению. Данный учебно-методический комплекс по дисциплине разработан в соответствии с основными тенденциями в области образования, с учетом задач, определяемых стандартами и программами по развитию отечественной образовательной системы в новых социально-экономических условиях.

В комплексе обновлено содержание рабочей учебной программы с учетом современных научных представлений о роли и значении обучения и воспитания в физической культуре, в формировании личности человека, о содержательных характеристиках физической культуры, как самостоятельного социального феномена.

Содержание дисциплины структурировано по видам учебной деятельности с указанием их объемов в зачетных единицах. Разработаны технологические карты по семестрам, включающие дидактические задания для самостоятельной работы студентов, представлен комплекс измерительных материалов на основе использования балльной системы с поэтапным контролем качества полученных знаний и умений, сформированных компетенций по дисциплине. Реализация учебно-методического комплекса предполагает включение студентов в освоение активных и интерактивных форм и

методов обучения, основанных на деятельностных и диалоговых формах познания.

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика обучения и воспитания (физкультурное образование)» направлен на формирование у обучающихся компетенций необходимых при решении профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности (педагогической, культурно-просветительской научно-исследовательской).

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Место дисциплины в структуре ООП – Профессиональный цикл, Базовая часть (Б. 3.4).

Количество кредитов: 12; количество часов на дисциплину: 432; количество аудиторных часов на дисциплину: 172; количество часов самостоятельной работы: 260; курс: 2,3,4. Семестры 4,5,6,7.

Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5	6	7
Аудиторные часы (всего)	172				
В том числе:					
Лекции	86	27	27	18	14
Практические занятия	86	27	27	18	14
Семинары					
Лабораторные работы					
Самостоятельная работа (всего)	260	75	75	60	50
Аттестации (зачет/экзамен)		Экз.		Зачёт (диф.)	Экз.
<i>Общая трудоемкость</i>	432	129	129	96	78

Цель - подготовка обучающихся к профессиональной деятельности по направлению педагогическое образование, в основе которой находятся: приобретение системных знаний; формирование умений, навыков и компетенций, необходимых при решении задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты изучения дисциплины - формирование у обучающихся следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);

готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);

способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь (ОК-6);

способностью использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК-16).

Профессиональными компетенциями (ПК):

осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

в области педагогической деятельности:

способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);

способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2);

готовностью применять современные методики и технологии, методы диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3);

готовностью к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6);

способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7);

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8);

в области культурно-просветительской деятельности:

способностью выявлять и использовать возможности региональной культурной образовательной среды для организации культурно-просветительской деятельности (ПК-10);

в области научно-исследовательской деятельности:

готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для определения и решения исследовательских задач в области образования (ПК-11);

способностью разрабатывать современные педагогические технологии с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности (ПК-12);

способностью использовать в учебно-воспитательной деятельности основные методы научного исследования (ПК-13);

применяет на практике знания, умения и навыки, методы обучения и воспитания в системе образования, физической культуры и спорта (ПК-14);

Задачи:

1) сформировать у студентов профессиональное мировоззрение к проблемам физической культуры, потребности к анализу и творческому подходу к педагогической деятельности;

2) обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний методик обучения и воспитания, целостного осмысления содержания профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры;

3) формировать у будущих педагогов профессиональные компетенции, педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере образования и физической культуры.

Для достижения поставленной цели необходимо, чтобы студенты:

Знали:

- роль физической культуры, как важнейшего фактора здорового образа жизни, определяющего развитие человеческого потенциала России;

- цели, задачи и методы профессиональной деятельности в сфере физической культуры;

- основные направления прикладных исследований в области физической культуры;

- виды и формы планирования учебно-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- требования к планированию различных видов физкультурной деятельности;

- технологию составления и оформления документов планирования и учета различных форм занятий физическими упражнениями;

- сущность содержания документов планирования в зависимости от направленности педагогических воздействий, особенностей занимающихся и условий педагогического процесса;

- виды способностей, формы их проявления, особенности состояний в процессе занятий физическими упражнениями;

- закономерности развития способностей и двигательных умений занимающихся;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля и критерии оценивания состояния занимающихся;

- нормативные требования к уровню проявления способностей с учетом возрастных и половых различий;

- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры;
- основные направления деятельности к формированию моральных принципов честной конкуренции у детей и молодежи в сфере физической культуры;
- базовые характеристики методов и принципов для формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры;
- основные требования, количественных и качественных характеристик, разделы, показатели, документы и формы перспективных, оперативных планов и программ конкретных занятий.
- критерии эффективности выполнения упражнений и способы исправления ошибок;
- особенности развития личности средствами физической культуры;
- гигиенические факторы, учитываемые при организации рекреационных занятий;
- естественно-средовые факторы, влияющие на организацию рекреационных занятий;
- формы организации занимающихся;
- основные категории и понятия, используемые в физической культуре;
- основные приёмы и средства анализа и обобщения информации о методах обучения и воспитания;
- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе;
- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических качеств и двигательных умений занимающихся;
- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;
- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;
- принципы и методы обучения и физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- социально-биологические основы, цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной деятельности педагога.

Умели:

- выявлять факторы, обуславливающие повышение качества жизни средствами физической культуры;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья и рекреации занимающихся;
- использовать актуальные приемы педагогических воздействий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;
- разрабатывать и оформлять различные виды документов планирования и учета;
- определять и формулировать актуальные педагогические задачи;
- подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, распределять и дозировать физическую нагрузку при использовании средств обучения и воспитания;
- определять способности и уровень готовности личности включатся в соответствующую физкультурную деятельность;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности учащихся в различные периоды возрастного развития;
- определять и применять медико-биологические, психологические и санитарные факторы, определяющие эффективность занятий физическими упражнениями;
- использовать методы и методические приемы к воспитанию моральных принципов у детей и молодежи в сфере физической культуры;
- определять стратегию формирования моральных принципов честной спортивной конкуренции в сфере физической культуры;
- разрабатывать документы перспективного, текущего оперативного планирования для занятий у различных возрастных групп массовых разрядов;
- использовать средства физической культуры для развития личности занимающихся;
- учитывать гигиенические факторы при организации рекреационных занятий;
- учитывать естественно-средовые факторы при организации рекреационных занятий;

- использовать различные формы организации занимающихся использовать инвентарь и тренажеры;
- формулировать цели и задачи исследования на основе передовых знаний в системе образования;
- использовать результаты научных исследований в практике физической культуры;
- использовать накопленные ценности физической культуры для воспитания патриотизма, любви к отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;
- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления её здоровья, физического совершенствования;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности, занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния

физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления её развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий физическими упражнениями;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Владели:

- опытом определения медико-биологических, психологических и санитарно-гигиенических факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности;

- технологией формирования мотивации у детей и молодежи в сфере физической культуры;

- методологией воспитания морально-нравственных норм у детей и молодежи в сфере физической культуры;

- методами обеспечения наглядности (методом показа основных элементов техники);

- технологией использования средств физической культуры для развития личности занимающихся;

- технологией организации рекреационной работы в учреждениях различного типа;

- технологией учета гигиенических факторов при организации рекреационных занятий;

- технологией учета естественно-средовых факторов при организации рекреационных занятий;

- профессиональной терминологией, опытом обобщения и анализа информации;

- способностью проводить научный анализ результатов исследований, применять результаты научных исследований в практике физической культуры;

- умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;

- методами проведения научных исследований в процессе обучения, развитии и воспитания.

Основное содержание

Общие основы теории и методики физической культуры

Основные понятия. Физическая культура, физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство, физическое упражнение, физическая подготовленность, образование в области физической культуры, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физическое упражнение, средства, принципы, методы формирования физической культуры личности, знания, двигательное умение, двигательный навык, физические способности, профессиограмма учителя физической культуры, формы построения занятий физическими упражнениями, планирование, контроль и учет занятий физическими упражнениями.

Тема 1. Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры.

Физическая культура – вид общей культуры. Физическая культура в контексте современного понимания культуры. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели). Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Предметная и личностная форма физической культуры. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Элементы физической культуры личности. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни. Определение понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическое упражнение», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».

Тема 2. Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина.

Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта. Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре: медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, теоретико-интегративного, культуроведческого и философского. Теория физической культуры, как научная дисциплина. Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.

Тема 3. Физическая культура как целостное социальное явление.

Структурные элементы в системе физической культуры: непрофессиональное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура - определение понятий. Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности компонентов физической культуры. Функции физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Взаимообусловленность функций и форм физической культуры. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь. Понятие о системе физической культуры, исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, правовых, социально-экономических, организационно-управленческих). Цель и задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физической культуры. Реализация принципов физической культуры: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.

Тема 4. Методы научного исследования в теории и методике физической культуры.

Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.). Научная работа, ее разновидности и формы.

Тема 5. Средства формирования физической культуры личности.

Состав средств. Физическое упражнение. Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт». Характерные признаки физического упражнения. Физическое упражнение – основное средство. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Части техники. Фазы физического упражнения. Количественные и качественные

характеристики техники физического упражнения. Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Понятие «нагрузка», ее виды, Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Компоненты нагрузки. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении (с «внешней» и «внутренней» стороны). Зоны интенсивности, соотношение объема и интенсивности нагрузки. Разновидности отдыха, интервалы отдыха. Дозирование физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями. Классификации физических упражнений. Значение естественных факторов внешней среды и гигиенических условий как средств воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека. Роль вербальных, наглядных, материально – технических и других средств в педагогическом процессе.

Тема 6. Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия.

Тема 7. Методы формирования физической культуры личности.

Определение понятий «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход». Проблема классификации методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно – методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов

идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно–воспитательной деятельности занимающихся. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.

Тема 8. Основы обучения двигательным действиям.

Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка). Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения и особенности его этапов. Предупреждение и исправление ошибок.

Тема 9. Развитие физических способностей.

Характеристика понятий «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития физических способностей. Принципы развития физических способностей.

Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика).

Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления).

Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития, задачи, средства, методы развития выносливости).

Развитие координационных способностей (определение понятий «координация движений», «координированность», «координационные способности», факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление

координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Развитие гибкости (определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления гибкости, виды, задачи, средства, методы развития гибкости).

Тема 10. Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Самовоспитание. Личность учителя физической культуры как фактор воспитания. Статус учителя физической культуры. Требования к личности и деятельности. Профессиограмма учителя физической культуры, его функции. Перспективы развития личности и профессионального роста учителя физической культуры.

Тема 11. Формы построения занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа. Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.

Тема 12. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.

Понятие о планировании, его виды и содержание. Общая характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, общегодовой план по физической культуре, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, планы – конспекты занятий). Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Основные методы педагогического контроля. Самоконтроль и его характеристика.

Методика физической культуры детей школьного возраста

Тема 13. Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика).

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста, цель и задачи физической культуры в школе. Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности занятий физическими упражнениями. Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (направленность, структура и содержание разделов).

Тема 14. Особенности методики занятий физическими упражнениями.

Формы занятий физическими упражнениями: учебные занятия, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы, внеклассные и внешкольные занятия, в семье. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте. Особенности развития координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости и гибкости школьников. Методика формирования осанки у школьников (основные методические правила, средства, методы, принципы, условия, педагогический контроль). Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями в малокомплектной сельской школе. Особенности занятий физическими упражнениями в школах с режимом продленного и полного дня, в школах интернатского типа.

Тема 15. Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».

Общий план работы школы по физическому воспитанию (основные разделы). Годовой план-график учебного процесса. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры. Контроль и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (содержание контроля и критерии оценки, система контроля успеваемости). Учет учебной работы.

Распределение трудоемкости
(освоение разделов учебной программы)

№	Наименование темы	Всего часов	Лекции	Семинар	Самост. работа
1.	<p>Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры. Лекции. Физическая культура – вид общей культуры. Физическая культура в контексте современного понимания культуры. Физическая культура как продукт социального развития (стадии развития и цели). Элементы физической культуры личности. Определение понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство», «физическое упражнение», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры».</p> <p>Семинары. Основные аспекты в понимании физической культуры как рода деятельности, совокупности предметных и духовных ценностей, как результата деятельности. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни. Предметная и личностная форма физической культуры.</p>	29	6		17
2.	<p>Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина. Лекции. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре: медико-биологического, педагогического, психологического, социологического, теоретико - интегративного, культуроведческого и философского. Теория физической культуры как научная дисциплина.</p> <p>Семинары. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф.Лесгафта. Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.</p>	29	6	6	17
3.	<p>Физическая культура как целостное социальное явление. Лекции. Структурные элементы в системе физической культуры: непрофессиональное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура - определение понятий. Функции физической культуры. Понятие о системе физической культуры, исходных основах (идейных, научно-прикладных, программно-нормативных, правовых, социально-экономических,</p>	29	6		17

	организационно-управленческих). Цель и задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развития) системы физической культуры. Реализация принципов физической культуры: гармонического и всестороннего развития личности и индивидуальности человека, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой, оздоровительной направленности.				
	Семинары. Разновидности физкультурной практики в различных сферах жизнедеятельности общества: функциональные особенности компонентов физической культуры. Характеристика специфических функций физической культуры. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими сторонами культуры и социальной практики. Взаимобусловленность функций и форм физической культуры. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь.			6	
4.	Методы научного исследования в теории и методике физической культуры. Лекции. Методология исследования. Логика построения исследования. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений.	29	6		17
	Семинары. Характеристика групп методов (теоретических анализ литературы и документов, опросные методы, педагогические обследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики и др.). Научная работа, ее разновидности и формы.			6	
5.	Средства формирования физической культуры личности. Лекции. Состав средств. Физическое упражнение. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Техника физического упражнения. Типовая и персональная индивидуализация техники. Части техники. Фазы физического упражнения. Количественные и качественные характеристики техники физического упражнения. Педагогические критерии эффективности техники. Эффекты упражнения. Понятие «нагрузка», ее виды, «Внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки. Компоненты нагрузки. Параметры объёма и интенсивности в отдельном упражнении (с «внешней» и «внутренней» стороны. Разновидности отдыха, интервалы отдыха. Дозирование физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.	29	6		17
	Семинары. Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт». Характерные признаки физического упражнения.			6	

	Физическое упражнение – основное средство. Развивающая, поддерживающая, восстановительная, активирующая, обучающая нагрузки. Доза и норма нагрузки.). Зоны интенсивности, соотношение объёма и интенсивности нагрузки. Классификации физических упражнений. Роль вербальных, наглядных, материально – технических и других средств в педагогическом процессе. Значение естественных факторов внешней среды и гигиенических условий как средств воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.				
6.	Методические принципы занятий физическими упражнениями. Лекции. Общая характеристика принципов, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирования. Основные правила их реализации в процессе занятия физическими упражнениями	29	6		17
	Семинары. Характеристика принципов выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями. Принципы непрерывности, прогрессирования воздействий, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия.			6	
7.	Методы формирования физической культуры личности. Лекции Определение понятий «метод», «методических прием», «методика», «методическое направление», «методический подход» Проблема классификации методов в теории физической культуры. Характеристика методов физических упражнений, их ведущая роль при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений). Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения. Методы организации учебно–воспитательной деятельности занимающихся.	29	6		17
	Семинары. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно – методическая форма занятий. Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность, соответствие принципам и решаемым задачам; специфике			6	

	учебного материала; индивидуальным особенностям занимающихся; возможностям педагога; условиям занятий.				
8.	Основы обучения двигательным действиям. Лекции. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности). Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения». Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка).	29	6		17
	Семинары. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос). Структура процесса обучения и особенности его этапов. Предупреждение и исправление ошибок.			6	
9.	Развитие физических способностей Лекции. Характеристика понятий «двигательные способности», «физические способности», «спортивные способности», «физические качества». Закономерности развития двигательных способностей. Принципы развития физических способностей. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития, задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика). Развитие координационных способностей (определение понятий «координация движений», «координированность», «координационные способности», факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, возрастная динамика развития). Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Развитие гибкости (определение, факторы, влияющие на развитие и уровень проявления гибкости, виды, задачи, средства, методы развития гибкости).	29	6		17
	Семинары. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательной реакции, методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления). Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития,			6	

	задачи, средства, методы развития выносливости).				
10.	Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями. Лекции. Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи специфика и содержание, методы). Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы). Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства). Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства)..	29	6		17
	Семинары. Самовоспитание. Личность учителя физической культуры как фактор воспитания. Статус учителя физической культуры. Требования к личности и деятельности. Профессиограмма учителя физической культуры, его функции. Перспективы развития личности и профессионального роста учителя физической культуры			6	
11.	Формы построения занятий физическими упражнениями. Лекции. Общая характеристика форм построения занятий. Классификация занятий урочного типа. Содержание занятий урочного типа.	29	6		17
	Семинары. Построение занятий урочного типа. Общая характеристика занятий неурочного типа.			6	
12.	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Лекции. Понятие о планировании, его виды и содержание. Общая характеристика основных документов планирования (учебный план, учебная программа, общегодовой план по физической культуре, план-график учебного процесса, тематический план, расписание занятий, планы – конспекты занятий).	27	5		17
	Семинары. Понятия контроля и учета, требования к учету. Виды, содержание и основные методы контроля. Основные методы педагогического контроля. Самоконтроль и его характеристика			5	
13.	Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика). Лекции. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста, цель и задачи физической культуры в школе. Периодизация школьного возраста: значение учета возрастных периодов для повышения эффективности занятий физическими упражнениями	27	5		17
	Семинары. Характеристика школьных программ по физической культуре. Комплексная программа			5	

	физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (направленность, структура и содержание разделов).				
14.	Особенности методики занятий физическими упражнениями. Лекции. Формы занятий физическими упражнениями: учебные занятия, занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы, внеклассные и внешкольные занятия, в семье. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников. Основные требования к развитию физических способностей в школьном возрасте. Особенности развития координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости и гибкости школьников.	27	5		17
	Семинары. Методика формирования осанки у школьников (основные методические правила, средства, методы, принципы, условия, педагогический контроль). Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности занятий физическими упражнениями в малокомплектной сельской школе. Особенности занятий физическими упражнениями в школах с режимом продленного и полного дня, в школах интернатского типа.			5	
15.	Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура». Лекции. Общий план работы школы по физическому воспитанию (основные разделы). Годовой план-график учебного процесса. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры.	32	5		22
	Семинары. Контроль и оценивание успеваемости на уроках физической культуры (содержание контроля и критерии оценки, система контроля успеваемости). Учет учебной работы.			5	
	Итого	432	86	86	260

Примерный перечень вопросов к экзамену (7 семестр)

1. Характеристика стадий развития и целей физической культуры.
2. Сущность физической культуры (3 аспекта в понимании физической культуры) (по Л.П. Матвееву, 2003).
3. Характеристика ценностей в сфере физической культуры (по Л.И. Лубышевой, 1996).
4. Элементы физической культуры личности.
5. Потребности и деятельность во всестороннем развитии человека.
6. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.
7. Характеристика понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка»,

- «физическое совершенство», «физическая подготовленность», «образование в области физической культуры», «спорт».
8. Основные методические положения физического образования во взглядах П.Ф. Лесгафта.
 9. Этапы развития научно-теоретического знания о физической культуре в нашей стране.
 10. Характеристика основных аспектов знания о физической культуре.
 11. Теория физической культуры как научная дисциплина.
 12. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина, ее ведущая роль в системе подготовки педагога по физической культуре.
 13. Компоненты системы физической культуры и их характеристика.
 14. Особенности спорта.
 15. Социальные функции спорта.
 16. Адаптивная физическая культура и ее характеристика.
 17. Функциональные особенности разновидностей физической культуры (по Л.П. Матвееву, 2003).
 18. Общекультурные функции физической культуры.
 19. Специфические функции физической культуры.
 20. Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь.
 21. Исходные основы системы физической культуры и их характеристика.
 22. Цель и задачи системы физической культуры.
 23. Понятие о принципах и их значение в сфере физической культуры.
 24. Характеристика принципов: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
 25. Логика построения научного исследования.
 26. Методы научного исследования и их характеристика.
 27. Разновидности и формы научной работы.
 28. Характеристика основных понятий «физическое упражнение», «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».
 29. Состав средств физической культуры и их характеристика.
 30. Характерные признаки физического упражнения и обоснование физического упражнения как основного средства физической культуры.
 31. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
 32. Содержание и форма физических упражнений.
 33. Понятие о технике физического упражнения, характеристика персональной и типовой индивидуализации техники, части техники и фазы физического упражнения.

34. Пространственные характеристики техники движения.
35. Пространственно-временные характеристики техники движения.
36. Временные характеристики техники движения.
37. Динамические и ритмические характеристики техники движения.
38. Педагогические критерии эффективности техники.
39. Качественные характеристики двигательных действий.
40. Эффекты упражнения и их характеристика.
41. Понятия «нагрузка», «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки, компоненты.
42. Закономерности реакции организма на физические нагрузки.
43. Виды нагрузки и их характеристика.
44. Классификация нагрузок в зависимости от педагогических задач.
45. Параметры объема и интенсивности в отдельном упражнении.
46. Понятие о зонах мощности, соотношение объема и интенсивности нагрузки, разновидности и интервалы отдыха.
47. Приемы изменения нагрузки.
48. Классификации физических упражнений.
49. Реализация принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
50. Реализация принципа наглядности на занятиях физическими упражнениями.
51. Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях физическими упражнениями.
52. Реализация принципа систематичности на занятиях физическими упражнениями.
53. Реализация принципа прочности и прогрессирования на занятиях физическими упражнениями.
54. Общая характеристика принципа непрерывности.
55. Общая характеристика принципа прогрессирования воздействий.
56. Общая характеристика принципа цикличности.
57. Общая характеристика принципа возрастной адекватности педагогического воздействия.
58. Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».
59. Общая характеристика методов, применяемых в физической культуре (классификация, требования к выбору применения).
60. Характеристика соревновательного метода.
61. Характеристика игрового метода.
62. Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как основа методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).
63. Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения.

64. Характеристика метода равномерного упражнения.
65. Характеристика метода переменного упражнения.
66. Характеристика метода повторного упражнения.
67. Характеристика метода интервального упражнения.
68. Характеристика методов наглядного воздействия.
69. Характеристика методов словесного воздействия.
70. Круговая тренировка, ее характеристика.
71. Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.
72. Характеристика понятий «знания в физическом воспитании», «двигательное умение», «двигательный навык», «обучение», «методика обучения».
73. Общая характеристика процесса обучения (определение понятий, специфика, содержание, особенности).
74. Формирование двигательных умений и навыков (определение понятий, черты навыков, условия, влияющие на формирование навыка, значение и классификация двигательных навыков).
75. Закономерности формирования двигательного навыка (три фазы). Взаимодействие навыков (перенос).
76. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика этапов обучения.
77. Способы предупреждения и исправления ошибок.
78. Характеристика понятий «двигательные», «физические», «спортивные» способности и «двигательные» качества. Закономерности развития физических способностей.
79. Развитие силовых способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления силовых способностей, режимы работы мышц, абсолютная и относительная сила, виды силовых проявлений, возрастная динамика развития).
80. Задачи, средства, основные и дополнительные методы развития силы, их характеристика. Тестирование силовых способностей.
81. Развитие скоростно – силовых способностей (определение, отличительные черты скоростно – силовых способностей, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления скоростно – силовых способностей, формы их проявления, основные требования к упражнениям и условиям их выполнения, возрастная динамика развития). Тестирование скоростно – силовых способностей.
82. Развитие скоростных способностей (определение, элементарные и комплексные формы проявления быстроты, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления быстроты, возрастная динамика развития, основные методы развития быстроты двигательных реакций).

83. Методика развития быстроты движений, понятие «скоростной барьер» и способы его предупреждения и преодоления. Тестирование скоростных способностей.
84. Развитие выносливости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления выносливости, виды, возрастная динамика развития).
85. Задачи, средства, методы развития выносливости. Тестирование выносливости.
86. Развитие координационных способностей (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления координационных способностей, виды, критерии, задачи и средства).
87. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей, методика развития ловкости, возрастная динамика развития. Тестирование ловкости.
88. Способность поддерживать равновесие (виды, методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование способности поддерживать равновесие.
89. Способность к рациональному мышечному расслаблению (методические приемы, возрастная динамика развития), способность дифференцировать пространственные, временные, динамические параметры движений (методические приемы, возрастная динамика развития). Тестирование координационных способностей.
90. Развитие гибкости (определение, факторы, оказывающие влияние на развитие и уровень проявления, виды, возрастная динамика развития. Тестирование гибкости.
91. Единство и взаимосвязь между сторонами воспитания.
92. Нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы).
93. Умственное воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, специфика и содержание, методы и методические приемы).
94. Уровни усвоения и качества знаний.
95. Эстетическое и этическое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, методы, средства).
96. Трудовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (задачи, средства).
97. Характеристика самовоспитания.
98. Личность учителя физической культуры как фактор воспитания.
99. Профессиограмма учителя физической культуры, перспективы развития профессионального роста.
100. Основные задачи физической культуры школьников.

Примерная тематика курсовых работ

1. Физическая культура как общественное явление.
2. Роль спорта высших достижений и массового спорта в развитии российской системы физической культуры.
3. Сущность и социальное значение профессионального спорта.
4. Соотношение основных понятий отечественной системы физической культуры.
5. Реализация основных принципов отечественной системы физической культуры в рамках школьного урока физической культуры.
6. Реализация методических принципов физической культуры на уроке физической культуры у школьников различных возрастных групп.
7. Разработка и обоснование системы методических приемов обучения конкретным двигательным действиям одного из основных разделов школьной программы (для любого из 5-8 классов).
8. Обоснование вариантов сочетания обучения технике двигательных действий и развития двигательных способностей в школьном уроке физической культуры (на примере конкретного класса и раздела учебной программы).
9. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на уроках физической культуры учащихся различных возрастных групп.
10. Развитие силы на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
11. Развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
12. Развитие выносливости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
13. Развитие ловкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
14. Развитие гибкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
15. Развитие быстроты на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
16. Формирование осанки на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.
17. Роль и место знаний в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

а) основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.
2. Николаев Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: Учебно-методическое пособие/ Ю.М.Николаев. – СПб.: «Олимп-СП-б», 2007. – 100 с.
3. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры: Учебно-методическое пособие / СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.2006. – 107 с
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
5. Физическая культура. 1 кл: учебник/Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.И. Венедиктов и др. – М.: Дрофа, 2014. – 110 с.
6. Физическая культура. 2 кл: учебник/Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.И. Венедиктов и др. – М.: Дрофа, 2014. – 111 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2001. –144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480с.

б) дополнительная литература:

1. Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие/ Под редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб, 2003. – 120 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2002. – 416 с.
3. Бережнова Е.В., Краевский В.В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов: для студ.сред.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2007. – 128 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: Учебное пособие.- М.: ФиС, 1985.- 192 с.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 47 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
7. Виноградов Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 105 с.

8. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: Учебное пособие.-М.: Физкультура и Спорт, 2006.-228 с.
9. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учеб. пособие для высш.учеб.заведений физической культуры. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 208 с.
- 10.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007. – 127 с.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 12.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры/М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с
- 13.Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке (Современная интегративная антропология)/ Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
- 14.Педагогика физической культуры: Учебное пособие/ Под ред. Б.А.Ашмарина.- СПб.: Изд-во Лен.гос.обл.ун-тет, 1999, часть 1. - 352 с.
- 15.Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2003.- 262 с.
- 16.Пономарев Г.Н., Романенко Н.В., Яцковец А.С. Методология научного познания: Учебное пособие для студентов.-СПб., НП «Стратегия будущего», 2008. – 177с.
- 17.Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. Монография. – СПб./ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- 1996.- 284 с
- 18.Рождественский Ю.И. Введение в культуроведение. – М.: ЧеРо, 1996. – 288 с.
- 19.Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры.- М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
- 20.Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.; Под ред. И.М. Туревского: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
- 21.Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 127 с.
- 22.Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ.культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М., «Физкультура и спорт», 1976, т.1, 302 с.

23. Физическая культура: Журнал планирования уроков/ Сост. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 168 с.
24. Филиппова С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Белл, 2006.-247 с.
25. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие/ Под. Ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева.- СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2001- 254 с.
26. Шитикова Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания. Методические указания для студентов/ Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1981, 32 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru> – сайт Отраслевого информационного портала.
2. <http://lib.sportedu.ru> – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
3. <http://www.rubricon.com> – информационно - энциклопедический проект.
4. <http://www.km.ru> – энциклопедия «Кирилл и Мефодий».
5. <http://www.slovari.ru> – электронные словари.
6. <http://www.rossport.ru> – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
7. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> - журнал «Теория и практика физической культуры».
8. <http://www.teoriya.ru> - научный портал «Теория.ру».

ГЛОССАРИЙ

Адаптация - это приспособление организма и его систем к условиям среды.

Адаптивная физическая культура. Специфичность этой деятельностной сферы выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивность (адаптоспособность) человека — это уровень способности человека осуществлять адаптационные перестройки и приспособляться к изменяющимся условиям и характеру деятельности. Адаптивность — это стойкость к невзгодам, выносливость, высокая работоспособность, устойчивость к болезням и в болезни.

Анализ - это расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки. Исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность процесса или явления. Для этого он мысленно (или практически) расчленяет предмет на составные части, выделяет свойства, признаки, связи, отношения.

Анаэробные упражнения делятся на: 1) анаэробные максимальной мощности, анаэробный компонент которых составляет 90–100%, а VO_2 5–10% от МПК; 2) анаэробные околоразмаксимальной мощности, анаэробный компонент которых составляет 75–85%, а VO_2 10–20% от МПК; 3) анаэробные субмаксимальной мощности, анаэробный компонент которых составляет 60–70%, а VO_2 25–30% от МПК.

Антропометрия — совокупность методов и приемов измерений морфологических особенностей человеческого тела и его частей. В школьной, профессиональной и военной антропометрии наиболее часто используются следующие антропометрические показатели: длина тела стоя и сидя, масса тела, ширина плеч и окружность грудной клетки.

Аэробные упражнения делятся на: 1) аэробные максимальной мощности, аэробный компонент которых составляет 60–70%, а VO_2 95–100% от МПК; 2) аэробные околоразмаксимальной мощности, аэробный компонент которых составляет до 90%, а VO_2 85–95 % от МПК; 3) аэробные субмаксимальной мощности, аэробный компонент которых составляет более 90%, а VO_2 70–80% от МПК; 4) аэробные средней мощности, аэробный компонент которых составляет около 100%, а VO_2

55–65% от МПК; 5) аэробные малой мощности, аэробный компонент которых составляет 100%, а VO₂ менее 50% от МПК.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Гомеостаз(ис) — относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, ликвора, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций организма (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и энергии и т. д.).

Группа здоровья — условный термин, используемый для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Различают пять групп здоровья: I — здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; II — здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям; III — больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма; IV — больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями; V — больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Двигательная ошибка - это отклонение фактической техники от заданного образца.

Двигательная реабилитация - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный акт – простейший факт поведения, реализованный скелетными мышцами для достижения элементарного приспособления или построения двигательного действия.

Движение человека – выражение, обобщающее комплекс двигательных актов, выполняемых человеком для реализации взаимосвязи с естественной и социальной средой и для выполнения специфической деятельности (например, в различных видах спорта).

Двигательное действие – ансамблю двигательных актов, специально организованных в систему единого целого для решения специфических задач в рамках двигательной деятельности человека.

Двигательная деятельность – ансамбль двигательных действий,

включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспособляющего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.

Двигательный навык – сложнокоординированный двигательный акт, включающий в себя условно-рефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на него внимания.

Двигательные способности – совокупность двигательных естественных и достигнутых возможностей, позволяющих реализовать отдельные двигательные функции наиболее успешно и на высоком качественном уровне.

Девiantное поведение — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым или нравственным нормам.

Детали техники - это второстепенные особенности движений не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Здоровый образ жизни человека — это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия.

Здоровье имеет много определений, например: «это состояние полного физического, психического (душевного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» (Устав ВОЗ); а также другие определения подчеркивающие оптимальное взаимодействия со средой, поддержание гомеостаза и нормальной жизнедеятельности.

Знания – это обобщенное отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

Кардиореспираторная система — функциональная взаимосвязь сердечно-сосудистой и дыхательной систем, рассматриваемая условно как функциональная система газообмена и энергообеспечения в организме при адаптации к различным условиям среды и деятельности.

Качество здоровья — наличие некой совокупности свойств организма, «характеризуемой такими показателями, как, например, благоприятная наследственность, хорошее самочувствие, трудоспособность без ограничений, высокая работоспособность, высокая адаптивность, психическая уравновешенность, коммуникабельность и др. Чем выше качество здоровья, тем полнее перечень этих показателей и выше уровень каждого из показателей. Оценка качества здоровья — процедура в значительной мере

субъективная. Преодоление этого субъективизма возможно только при использовании количественных критериев.

Количество здоровья — сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма. Эти резервы мощности можно выразить через коэффициент резерва.

Компоненты здорового образа жизни — естественные и искусственные факторы внешней и внутренней среды, условия жизни и деятельности и сама деятельность, способные в комплексе обеспечить формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Конституция — совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных особенностей человека, обусловленных наследственностью (генотипом), а также длительными, интенсивными влияниями окружающей среды. Она проявляется в особенностях строения тела, свойств и функций организма (в том числе — особенностях высшей нервной деятельности), адаптивности, резистентности и реактивности, способности человека к труду.

Координационные способности — это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Лечебная физическая культура -направление физической культуры, использующее специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Метод - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методика - это: а) совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями; б) совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий

Методический подход - совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Методический прием - это способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методическое направление - это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств,

ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Мониторинг здоровья (мониторирование, мониторинговое наблюдение) — длительное наблюдение за состоянием ряда жизненно важных функций организма путем регистрации показателей этих функций.

Мотивация — совокупность побуждений, вызывающих активность организма и определяющих ее направленность. Мотивация включает в себя способы и условия формирования мотивов.

Мотивы (психол.) - то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается. В широком смысле к мотивам в психологии относят потребности и инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы.

Мышечная сила - как характеристика физических возможностей человека, - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Нагрузка - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Наркомания — болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включенных в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ (психической, а иногда и физической) и приводящая к расстройствам психики, глубоким изменениям личности и к нарушениям функций (а затем и к необратимым изменениям структуры) внутренних органов.

Нравственное здоровье — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Нравственность — система потребностей, мотивов, оценочных и самооценочных критериев и правил, определяющих социально-целесообразные качества и поведение личности.

Обобщение - такой прием мыслительной деятельности, который позволяет устанавливать общие качества, стороны, свойства предметов. Обобщение полученной в процессе изучения литературы по проблеме дает возможность уточнить цель и задачи исследования.

Образ жизни — устойчивая, долговременная система отношений человека с природной и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

Обучаемость - способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками.

Обучение - составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Деятельность педагога называется преподаванием, деятельность учеников - учением.

Объект исследования - то, на что направлена познавательная деятельность ученого.

Основа техники - это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники - это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Парадигма- приоритетная концепция.

Педагогический контроль – это выявление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса;

Перенос двигательного навыка – влияние ранее сформированного двигательного навыка на формирование другого.

Планирование – это обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями.

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Потенциал здоровья — способность взаимодействия с окружением для поддержания или восстановления равновесия между организмом и средой. В это понятие включают иммунологическое сопротивление инфекциям, физическую норму, эмоциональную стабильность, адекватные знания о здоровье, стиль жизни, эффективные способы справляться со стрессами, т. е. физические функции, душевную функциональную способность, социальную функциональную способность.

Предболезнь – начало нарушения оптимального взаимодействия организма с внешней средой, проявляющиеся в периодических незначительных отклонениях некоторых показателей гомеостаза или состояния регуляторных механизмов.

Предмет исследования - это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению.

Принцип (от лат. *principium* - основа) - наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

Принцип возрастной адекватности педагогического

воздействия реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Принцип непрерывности предусматривает недопустимость дискретности педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объёма и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления.

Принцип сознательности и активности предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности, предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности.

Принцип цикличности определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса.

Принципы формирования физической культуры личности – исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры.

Проблема - (буквально - задача) - сложная познавательная задача, решение которой представляет существенный теоретический или практический интерес, ситуация, требующая решения.

Рабочая гипотеза (обоснованное предположение) - это научное предположение о возможных причинных связях явлений, которые пока еще не доказаны и их следует доказать, опираясь на добытую в процессе исследования объективную информацию, аргументы и факты.

Резистентность — устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов.

Рефлексия — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Рене Декарт отождествлял рефлекссию со способностью индивида сосредоточиться на содержании своих мыслей, абстрагировавшись от всего внешнего, телесного. С педагогической точки зрения рефлексия — это процесс, включающий в познание, понимание всю цепочку: воспитатель — его взаимодействие с воспитанником — воспитанник. В центре рефлексии — осознание того, что воспитанник воспринимает, понимает в отношении педагога с ним.

Саморегуляция — поддержание жизнедеятельности организма на относительно постоянном уровне с использованием рефлекторных и гуморальных механизмов регуляции функций.

Синтез (соединение) - обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов.

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Скрининг — массовое обследование контингентов населения с целью выявления лиц с определенной болезнью для оперативного принятия лечебно-профилактических мер.

Содержание урока физической культуры включает: а) задачи и состав физических упражнений (учебный материал); б) деятельность педагога; в) деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений; г) физиологические и психические процессы, представляющие внутреннюю сторону деятельности занимающихся.

Содержание физического упражнения - это совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

Соматическое (физическое) здоровье – текущее состояние органов и систем организма, а также уровень их структурных и функциональных резервов.

Социализация — осуществляющийся на протяжении всей жизни процесс как реорганизованного и контролируемого, так и стихийного воздействия на людей со стороны общества и его структур, в результате которого они накапливают социальный опыт жизни в конкретном обществе.

Спорт - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спорт в узком смысле слова – это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Спорт в широком понимании охватывает собственно-соревновательную деятельность; специальную подготовку к ней; специфические отношения в сфере этой деятельности (политические, экономические, социально-психологические, педагогические и др.) и общественно значимые результаты.

Спортивные способности – система индивидуальных психических и биологических свойств личности, отвечающая требованиям данного вида и обеспечивающая возможность успешного осуществления той или иной деятельности.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

Спортивная форма – это состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.

Стиль жизни — особенности поведения человека или группы людей.

Структура урока - это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Техника физических упражнений - это различные способы решения двигательной задачи.

Урок - это наиболее экономная и эффективная форма организации систематических занятий физическими упражнениями.

Утомление – это физиологическое, обратимое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности.

Физиологические резервы - возможности органов и систем изменять свою функциональную активность и взаимодействие между собой с целью достижения оптимального для конкретных условий функционирования организма. Материальными носителями физиологических резервов являются органы и системы, а также механизмы, регуляции функций, в процессе приспособления организма к изменчивым условиям внешней и внутренней среды, обеспечивающие, поддержание гомеостаза, переработку информации и координацию вегетативных функций и двигательных актов.

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности,

средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура - это вид общей культуры человека, качественная сторона его творческой деятельности по формированию ценностей в сфере физического совершенствования, по самореализации его духовных и физических способностей (сил), а также ее социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе.

Физическая подготовка - вид неспециального физкультурного образования: процесс развития совершенствования двигательных навыков и физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Физическая рекреация - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физическая рекреация. Рекреация (лат. - recreatio, буквально - восстановление) - 1) каникулы, перемена в школе, 2) помещение для отдыха в учебных заведениях, 3) отдых, восстановление сил человека. Физическая рекреация - это двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых ощущается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

Физические способности - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Физическое развитие – это биологический процесс становления естественных морфологических (от греч. *morphe* - форма) и функциональных (от лат. *functio* - исполнение, совершение, осуществление) свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Форма физических упражнений - это их внешняя и внутренняя организация, согласованность, упорядочение.

Функциональная система — динамическая система регуляторных и са-морегуляторных механизмов, единица функциональной интеграции целостного организма, формирующаяся на метаболической основе под влиянием факторов внешней среды, избирательно объединяющая элементы рефлекторной и гуморальной регуляции и локальной саморегуляции в различных тканях, органах и физиологических системах, в центральных и периферических структурах организма для получения полезного организму приспособительного результата.

Функциональное состояние человека — интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают осуществление деятельности. Различают три основных вида функциональных состояний человека: состояние оперативного покоя, состояние адекватной мобилизации и состояние динамического рассогласования.

Цель исследования - предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В ней должна найти отражение проблема, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза. Цель распадается на конкретные задачи, организованная последовательность которых составляет программу исследования.

Содержание

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА	4
Основное содержание	11
Распределение трудоемкости (освоение разделов учебной программы)	17
Формы организации учебной работы	22
Технологическая карта 4 семестра	24
Технологическая карта 5 семестра	29
Технологическая карта 6 семестра	33
Технологическая карта 7 семестра	34
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ..	40
Средства, методы и формы организации аудиторных занятий	40
Организация самостоятельной работы студентов	42
Дидактические задания по темам дисциплины	45
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	80
Организация аудиторной и внеаудиторной работы	86
Организация самостоятельной работы по технологической карте	89
Критерии оценивания работы студентов	112
КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ	114
Критерии оценивания учебной работы студента	115
Критерии оценивания самостоятельной работы студента	117
Контрольно-оценочные материалы	120
Примерный перечень вопросов к экзамену (4 семестр)	125
Примерный перечень вопросов к зачету (6 семестр)	131
Примерный перечень вопросов к экзамену (7 семестр)	135
Примерная тематика курсовых работ	141
Рекомендуемая учебно-методическая литература	143
<i>ГЛОССАРИЙ</i>	147