**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«БОЛОТНИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ВЫПОЛНЕНИНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

**ДИСЦИПЛИНА**

**«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**По специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

**Болотное, 2015г.**

Методические рекомендации по выполнению практических работ составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название практических работ** | **страницы** |
| Ведение | 4 |
| Практическая работа 1.  Сравнительный анализ систем ФК в различные эпохи | 5 |
| Практическая работа 2.  Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры | 8 |
| Практическая работа 3.  Характеристика формы физических упражнений и выделение основных составляющих техники | 12 |
| Практическая работа 4.  Применение специфических методов физического для решения задач физического воспитания | 15 |
| Практическая работа 5.  Применение общепедагогических методов физического для решения задач физического воспитания | 19 |
| Практическая работа 6.  Планирование обучения двигательным навыкам | 23 |
| Практическая работа 7.  Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений | 27 |
| Практическая работа 8.  Методическая разработка воспитания силовых способностей | 30 |
| Практическая работа 9.  Методическая разработка воспитания двигательно-координационных способностей | 34 |
| Практическая работа 10.  Методическая разработка воспитания быстроты | 38 |
| Практическая работа 11.  Методическая разработка воспитания выносливости | 41 |
| Практическая работа 12.  Методическая разработка воспитания гибкости | 45 |
| Практическая работа 13.  Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных учебных заведениях | 47 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Методические рекомендации по дисциплине «Теория и история физической культуры» для выполнения практических работ созданы Вам в помощь для работы на занятиях, подготовки к практическим работам, правильного составления отчетов.

Приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами третьего поколения (ФГОС-3), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по проведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнять по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения зачета по дисциплине и допуска к экзамену, поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для её выполнения или пересдачи.

**Внимание!** Если в процессе подготовки к практическим работам или при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

Время проведения дополнительных занятий можно узнать у преподавателя или посмотреть на информационном стенде.

**РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И ИСТОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тема 1.1. Зарубежные системы и отечественная система физического воспитания и спорта, международное спортивное движение**

**Практическая работа №1** Сравнительный анализ зарубежных систем ФК в различные эпохи: первобытнообщинный строй, рабовладельческий строй, Средние века, эпоха Возрождения и буржуазное общество, современные зарубежные системы ФК.

**Учебная цель:** формировать умение исторического анализа развития системы ФК в контексте развивающегося общества.

**Учебные задачи:**

1. Научиться выделять важнейшие компоненты сравнения.
2. Уметь использовать составляющие сравнения в сопоставлении систем ФК конкретных исторических эпох.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

**уметь:**

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта.

**знать:**

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

-историю международного спортивного движения.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы
2. Выполнить задание
3. Ответить на вопросы для закрепления теоретических материалов
4. Оформить отчёт

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь
2. Необходимая литература
3. Ручка
4. Текст задания
5. Лист для оформления отчёта

**Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы**

Фактически, физическая культура и физические упражнения возникли с появлением первобытного человеческого общества и являются древнейшей сферой воспитания, которое осуществлялось через передачу опыта двигательной деятельности от опытных членов общества – молодым.

В рабовладельческом строе создались благоприятные условия для развития ФК и можно говорить о ее небывалом расцвете, который наблюдался в плоть до рабовладения. Особую роль в этом сыграла языческая религия, которая поощряла занятия физическими упражнениями, культ тела, силы. Возрождение традиций ФК, предпринятое обществом в позднее средневековье (XVII-XVIII), в эпоху Возрождения, продолжается до сих пор. Физические упражнения продолжают активно отделяться от трудовых навыков. Вместе с тем, физические упражнения выполняют функцию подготовительных упражнений к трудовой и военной деятельности. Уникальным явлением мировой цивилизации стало появление древних игр, самыми известными из которых были – Олимпийские. Организация Олимпийских игр древности показывает о высоком культурном и социальном уровне Античного мира.

Средние века в Европе (Германия, Голландия, Франция, Англия) принято считать самым неблагоприятным периодом для развития физической культуры. Это связано с тем, что Христианство, как государственная религия, не поощряла занятия физическими упражнениями.Этот период времени продолжался вплоть до эпохи Возрождения – XVI – XVII - века – (позднее средневековье).

Эпоха Возрождения ознаменовалась ослаблением влияния религии на все стороны социальной жизни людей, науку, медицину, в том числе на физическую культуру. Буддистская религия, принятая в странах Востока, не препятствовала занятиям физическими упражнениями, поэтому в Индии, Китае, Японии и Корее в Средние века сформировалась народная система физического воспитания, основанная на йоге и боевых искусствах.

Условной границей перехода от средних веков к периоду Нового времени считается буржуазная революция 1648 г. в Англии. Наиболее развитыми странами Европы того времени считаются Англия, Голландия, Франция, Германия. В странах Востока физическое воспитание приостановилось, вследствие обострившихся внутренних противоречий и их колонизации. Становление систем ФК связано с гимнастическими методами и формами физического воспитания. Поэтому, любые занятия физическими упражнениями считались – гимнастикой. Впоследствии, стали появляться другие виды физических упражнений – легкоатлетические, игровые, борьба и стали зарождаться современные виды спорта. В Европе физическое воспитание развивалось по двум направлениям – гимнастическому и спортивно – игровому. Однако, чётких границ эти направления ещё не имели и взаимопроникали друг в друга и этот процесс продолжался вплоть до первой половины ХХ века. После разгрома фашизма и окончания второй мировой войны милитаристическая направленность физического воспитания была ликвидирована.

Постепенно, в странах Европы и США направленность физического воспитания и спорта постепенно становилась личностно – ориентированной, направленной на ознакомление людей с различными видами физических упражнений и видов спорта. То есть физическая культура и спорт стали рассматриваться как средство оздоровления населения, его самосовершенствования, подготовки конкурентоспособного, активного члена общества.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Когда возникли первые формы физической культуры?

2. Каковы причины возникновения систем физического воспитания?

3. Какие факторы можно считать важнейшими для развития систем ФК?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития общества (первобытнообщинного, рабовладельческого, феодального, буржуазного, современного капиталистического), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи.

Задача 2

По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику систем ФК в перечисленных этапах развития общества.

Задача 3

Сформулируйте общие выводы по практической работе.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Осуществляя сравнительный анализ, необходимо опираться на выявленные компоненты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты сравнения | Исторические эпохи | | | | | |
| Первобытный строй | Рабовладельческий строй | Средние века | | Буржу  азная Европа | Современные зарубежные системы ФК |
| Европа | Восток |
| Религия |  |  |  |  |  |  |
| Социальные отношения |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выводы |  |  |  |  |  |  |

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Решая первую задачу, необходимо выявить не менее трех основных компонентов (два уже предложены в форме работы), влияющих на формирование и развитие физической культуры.
2. Решая вторую задачу (сравнительный анализ), необходимо показать, как изменялось содержание и направленность систем ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам и обосновать это в связи изменениями потребностей общества и его социального устройства.
3. Решая третью задачу (выводы) необходимо дать характеристику качественного изменения систем ФК в различные исторические эпохи.

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1.Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведенные преподавателем сроки.

2.В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3.Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4.Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Б.Р. Голощапов. История физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры»

**Практическая работа №2** Сравнительный анализ становления и развития отечественной системы физической культуры.

**Учебная цель:** формировать умение исторического анализа развития отечественной системы ФК в контексте развивающегося общества

**Учебные задачи:**

1. Научиться выделять важнейшие компоненты сравнения.

2.Уметь использовать составляющие сравнения в сопоставлении отечественной системы ФК конкретных исторических эпохах.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

Студент должен

уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;

знать:

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- историю международного спортивного движения.

**Задачи практической работы**

1.Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2.Выполнить задание.

3.Ответить на вопросы для закрепления теоретических материалов.

4.Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1.Рабочая тетрадь.

2.Необходимая литература.

3.Ручка.

4.Текст задания.

5.Лист для оформления отчёта.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

Возникновение физических упражнений у восточных славян происходило практически так же, как и в других регионах мира в VI – IХ веках. Физические упражнения были направлены на обеспечение трудовой и военной деятельности. Соревновательная деятельность отсутствовала, однако, у славян был принят обряд инициации. 14 – летние подростки должны были продемонстрировать свою физическую подготовку, и в результате – доказать свою физическую и социальную зрелость и войти в общину полноправными членами. Физическое воспитание обслуживало трудовую и военную деятельность и направленность на выполнение обряда инициации, физические упражнения были доступны всем членам общества.

Впоследствии, на Руси сформировалось несколько народных форм физической культуры, отражающие географические, национальные и исторические традиции различных народностей. Кулачные бои являлись самой массовой народной формой физического воспитания в основном в центральных регионах страны. Физическое воспитание казачества было принято в южных регионах страны (нынешний краснодарский край, Кубань) и имело выраженные черты организованного физического и нравственного воспитания. ФВ в казачестве носило военизированный характер: умение держаться в седле, стрельба, преодоление препятствий, плавание, борьба и т.п. У казаков воспитание молодых воинов осуществлялось наиболее опытными солдатами, носило характер направленного педагогического процесса. ФВ северных народов России имело выраженный национальный характер и прикладную направленность: различные игры, охота, рыболовство, борьба, скачки, игрища, бег на лыжах, гонки на лодках, стрельба, гонки на собачьих упряжках.

Государственные формы ФК распространялись на подготовку солдат и осуществлялись в соответствующих учебных заведениях. Попытки решения проблемы направленного физического воспитания солдат были предприняты Петром I перед Северной войной.

Впоследствии осуществлялись попытки подготовки специальных кадров, осуществляющих физическое воспитание в военных училищах. Создателем отечественной системы физического воспитания и образования является Пётр Францевич Лесгафт (1837 – 1909). Фактически, зарождение современных видов спорта в России происходило на рубеже ХIХ – ХХ со значительным опозданием относительно стран Европы.

Период Советской России (1917-1922) и Союза Советских социалистических республик – СССР (1922 – 1991) – относительно небольшой. Однако, именно в этот исторический период была создана достаточно эффективная отечественная система управления физической культурой, в основе которой был положен строгий иерархический принцип, где каждое нижестоящее звено подчиняется вышестоящему. Положительным можно считать то, что структурирование управленческой системы ФК позволило осуществлять целенаправленное и эффективное развитие ФК и спорта в стране, что подтверждается лидирующим местом СССР среди спортивных держав мира. Недостатком можно считать отсутствие частных клубов, в том числе оздоровительного характера, слабое вовлечение населения в активную физкультурную деятельность, политическое давление над системой ФК.

Современная российская система ФК сохранила во – многом иерархическое устройство советской системы. Однако, активно развиваются новые виды физкультурно – спортивной деятельности, коммерческий спорт, национальный олимпийский комитет является независимой организацией, модернизируется школьная физическая культура.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Когда зародилась отечественная система ФК и каковы причины её возникновения?

2. Какие факторы можно считать важнейшими по своему влиянию на развитие системы ФК в России?

3. Какие факторы можно считать важнейшими по своему влиянию на развитие советской системы ФК?

4. Каковы основные признаки современной российской системы ФК?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Определите важнейшие составляющие (компоненты) развития российского общества (древнеславянского, феодального, буржуазного, советского и современного российского), повлиявшие на становление и развитие систем ФК в указанные эпохи.

Задача 2

По выявленным компонентам, осуществите сравнительную характеристику отечественной системы ФК в перечисленных этапах развития общества.

Задача 3

Сформулируйте общие выводы по практической работе.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Осуществляя сравнительный анализ, необходимо опираться на выявленные компоненты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты сравнения | Исторические эпохи | | | | | |
| Первобытный строй | Рабовладельческий строй | Средние века | | Буржу  азная Европа | Современные зарубежные системы ФК |
| Европа | Восток |
| Религия |  |  |  |  |  |  |
| Социальные отношения |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выводы |  |  |  |  |  |  |

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Решая первую задачу, необходимо выявить не мене трёх основных компонентов (два уже предложены в работе), отражающих социально – политическое и религиозное устройство общества

2. Решая вторую задачу, необходимо показать, как изменялось содержание и направленность отечественной системы ФК в конкретные эпохи развития общества по выявленным компонентам, и обосновать это в связи с изменениями потребностей общества и его социального устройства

3. Осуществляя сравнительный анализ (третья задача), необходимо дать характеристику качественного изменения отечественной системы ФК в различные исторические эпохи.

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Б.Р. Голощапов. История физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.

заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры»

**Тема. Средства физического воспитания**

**Практическая работа №3** Характеристика физических упражнений и выделение основных составляющих техники Учебная цель: формировать умение анализа физических упражнений по основным составляющим техники.

**Учебные задачи:**

1. Научиться выделять основные составляющие техники физических упражнений.

2. Уметь осуществлять характеристику физических упражнений по принятым критериям.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

знать:

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

**Техника физического упражнения –** это такой способ выполнения двигательного действия, при котором двигательная задача решается наиболее рационально. Основными составляющими техники физических упражнений являются: основа техники упражнения: совокупность тех звеньев структуры упражнения, которые безусловно необходимы для решения двигательной задачи определённым способом; детали техники – отдельные составляющие непринципиального характера, в основном индивидуального характера. Основные характеристики физических упражнений - это некоторые признаки, характеризующие рациональные движения, применяемые в физическом воспитании при анализе выполнения физических упражнений. Существуют кинематические и динамические характеристики физических упражнений. К **кинематическим** относятся пространственные, временные и пространственно – временные. Пространственные - правильное исходное положение, рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения, траектория движения, амплитуда движений. Временные - моменты упражнения, длительность упражнения, темп.

Пространственно – временные - скорость выполнения упражнения, ускорение. **К динамическим**– биомеханические силы, используемые в движении. *Внутренние силы* - силы тяги мышц, силы упругого эластического сопротивления растягиванию мышц, и связок, силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно - двигательного аппарата.  *Внешние силы* - гравитационные силы, силы трения, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды. Ритм, как комплексная характеристика, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и их изменение (акцентированные движения, длительность напряжения и расслабления, наращивание мощности движения и др.).

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Что является средствами физического воспитания?

2. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?

3. Что понимают под техникой физического упражнения?

4. Назовите основные характеристики физического упражнения.

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Определите выбор физического упражнения, по которому будет осуществляться характеристика его техники.

Задача 2

Определите основные составляющие техники упражнения.

Задача 3

Осуществите характеристику физического упражнения по принятым характеристикам.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Характеристику упражнений необходимо осуществлять по принятым критериям.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики упражнения** | **Физическое упражнение** |
| **Динамические** | |
| *Пространственные* | |
| Правильное исходное положение |  |
| Рациональная оперативная поза |  |
| Траектория движения |  |
| Амплитуда |  |
| *Временные* | |
| Моменты упражнения |  |
| Длительность |  |
| Темп |  |
| *Пространственно-временные* | |
| Скорость выполнения упражнения |  |
| Ускорение |  |
| Ритм |  |
| **Динамические** | |
| Внутренние силы |  |
| Внешние силы |  |

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Решая первую задачу, необходимо выбрать физическое упражнение из любого раздела подготовки школьной программы по физической культуре.

2. Определяя основные составляющие техники, необходимо выделить его главное звено и указать его в пункте «рациональная оперативная поза».

3. Решая третью задачу, необходимо основываться на принятых критериях.

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. Практическая работа выполняется на отдельном листе. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры»

**Тема. Методы физического воспитания**

**Практическая работа №4** Применение специфических методов физического для решения задач физического воспитания.

**Учебная цель:** формировать умение выбора оптимальных специфических методов физического воспитания в зависимости от решаемой задачи.

**Учебные задачи:**

1. Понимать направленность специфических методов для обучения технике упражнений и воспитания физических качеств.

2. Уметь осуществлять подбор специфических методов в соответствии с решаемыми задачами.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры знать:

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

В физическом воспитании используются специфические и общепедагогические методы.

**Специфические методы** отражают непосредственное применение физических упражнений, и в зависимости от решаемых задач, используются для освоения техники двигательных действий и воспитания физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы строго регламентированного упражнения**  Характеризуются строгой регламентацией упражнений (является основным методом физического воспитания) | | |
| **Методы обучения двигательным навыкам** | | |
| Метод | Применение | Сущность метода |
| Целостный | На любом этапе обучения | Техника упражнения изучается в целостной структуре, без расчленения на отдельные части |
| Расчленённый | На начальных этапах обучения | Двигательное действие расчленяется на отдельные фазы с их поочерёдным разучиванием (в возможно сжатые сроки) и последующим соединением |
| Сопряжённый | Совершенствование разученных действий | Одновременное совершенствование техники двигательного действия и физических способностей. Например: применение утяжелённых снарядов (копьё, ядро, пояса и др.) |
| **Методы воспитания физических качеств** | | |
| **Методы стандартного упражнения**  Характеризуются направленным изменением интенсивности нагрузки при выполнении упражнения и применяются в основном для достижения и закрепления адаптационных изменений в организме (положительных физиологических сдвигов) | | |
| Стандартно-непрерывного упражнения | В основном для развития общей выносливости | Непрерывная умеренная работа без изменения интенсивности. *Разновидности метода*:  1) Равномерное упражнение: в основном циклические; 2) Поточное упражнение: например, непрерывное выполнение ОРУ |
| Стандартно- интервального упражнения(повторное) | В основном для развития общей выносливости, силы, гибкости | Многократное повторение одной и той же нагрузки без изменения интенсивности с различными интервалами отдыха между повторениями (бег, плавание, поднимание тяжестей и т.п.). |
| **Методы переменного упражнения**  Характеризуются направленным изменением интенсивности нагрузки при выполнении упражнения и применяются в основном для достижения адаптационных изменений в организме (положительных физиологических сдвигов) | | |
| Переменно- непрерывного упражнения | В специальной физической подготовке | 1) Циклические передвижения с изменяющейся интенсивностью  2) Переменное поточное выполнение гимнастических упражнений различной интенсивности |
| Переменно- интервального упражнения | В специальной физической подготовке | 1) Прогрессирующее упражнение: увеличение нагрузки  2) Нисходящее упражнение: снижение нагрузки  3) Варьирующее упражнение: волнообразное изменение нагрузки |
| Круговой метод  (метод круговой тренировки) | Для воспитания всех физических качеств и содержит элементы всех методов | Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений как непрерывной, так и интервальной нагрузки по принципу кругового прохождения (по кругу) мест для выполнения упражнений, «станций», на каждой из которых выполняется определённое упражнение. |
| **Игровой метод физического воспитания**  Характеризуется организацией деятельности занимающихся на основе правил и условий игры | | |
| Игровой | При обучении упражнениям | На этапах совершенствования двигательных действий (подвижные игры, эстафеты и игровые задания и др.) |
|  | При воспитании физических качеств | Подвижные игры и эстафеты, в основном для комплексного развития физических качеств, применяемые также в спортивной тренировке. |
| **Соревновательный метод физического воспитания**  Характеризуется выполнением упражнений в форме соревнований | | |
| В виде различных соревнований | Для выявления сильнейших и улучшения подготовки | Участие на различных соревнованиях создаёт условия для максимального проявления различных сторон подготовки |
| Как элемент организации занятия | Для стимулирования технической и физической подготовки | Проведение соревнований или специальных заданий соревновательной направленности на уроке физической культуры или спортивной тренировке |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Что является методами физического воспитания?

2. Как классифицируются методы физического воспитания?

3. Что понимают под специфическими методами физического воспитания?

4. Какие педагогические задачи решаются специфическими методами физического воспитания?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Приведите примеры выполнения физических упражнений по представленным специфическим методам.

Задача 2

Укажите, какие задачи решаются при выполнении физических упражнений теми или иными методами.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме.
2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала.
3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.
4. Особое внимание необходимо уделить конкретным решаемым задачам.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения и решаемые задачи** | **Специфические методы для обучения движениям** | | | | |
| **Строго регламентированного упражнения** | | | **Игровой** | **Соревновательный** |
| Целостный | Расчлененный | Сопряженный |
| Упражнение |  |  |  |  |  |
| Решаемая задача |  |  |  |  |  |
| Выполнение |  |  |  |  |  |

**Форма для выполнения работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения и решаемые задачи** | **Специфические методы для обучения движениям** | | | | | |
| **Строго регламентированного упражнения** | | | | **Игровой** | **Соревнова-тельный** |
| *Стандартное упражнение* | | Переменное упражнение | |
| Стандартно-непрерывное | Стандартно-интервальное | Переменно-непрерывное | Переменно-интервальное |  |  |
| Упражнение |  |  |  |  |  |  |
| Решаемая задача |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение |  |  |  |  |  |  |

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Решая первую задачу, необходимо указать не только название упражнения, но и регламент его выполнения, исходя из специфики методов.

2. При указании решаемых задач необходимо учитывать: этапы обучения технике двигательного действия, возраст и категории обучаемых (спортсмены или не занимающиеся спортом), направленность педагогических воздействий.

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Практическая работа №5** Применение общепедагогических методов для решения задач физического воспитания.

**Учебная цель:** формировать умение выбора оптимальных общепедагогических методов физического воспитания в зависимости от решаемой задачи.

**Учебные задачи:**

1. Понимать направленность общепедагогических методов для обучения технике упражнений и воспитания физических качеств.

2. Уметь осуществлять подбор общепедагогических методов в соответствии с решаемыми задачами.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

- правильно использовать терминологию в области физической культуры **знать:**

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь.

2. Необходимая литература.

3. Ручка.

4. Текст задания.

5. Лист для оформления отчётов.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

Общепедагогические методы применяются во всех случаях обучения и воспитания и делятся на наглядные и словесные. Их применение зависит от решаемых задач, контингента обучаемых и др. Ниже, в таблице, указаны общепедагогические методы, применяемые в физическом воспитании и приведена их характеристика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общепедагогические методы физического воспитания**  (методы общей педагогики, применяемые во всех случаях обучения и воспитания) | | |
| **Наглядные методы (методы обеспечения и воспитания)**  Способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию упражнений | | |
| Метод непосредственной наглядности | В основном при обучении упражнения | Зрительная наглядность: показ упражнений.  Грамотно организованный показ способствует лучшему восприятию упражнений. |
| Метод опосредованной наглядности | В основном при обучении двигательным действиям | Зрительная наглядность(показ рисунков, схем, наглядных пособий, фото и видео материалов, макетов, ориентиров) для лучшего восприятия техники упражнений и тактических действий.  Слуховая наглядность: счет, хлопки, музыка |
| Метод направленного прочувствования двигательного действия | В основном при обучении двигательным действиям | Двигательная наглядность  1.Направленная помощь преподавателя при выполнении упражнения (проведение преподавателем частей тела занимающегося по необходимой траектории движения)  2.Выполнение упражнений в замедленном темпе  3.Фиксация положений тела или его частей  4.использование специальных тренажеров и других устройств для обучения движениям |
| Методы срочной информации | Для анализа техники упражнений и информации о реакции организма на нагрузки | 1.При обучении упражнениям-специальные технические устройства, позволяющие получать информацию о технике упражнения.  2.При воспитании физических качеств-специальные тренажерные устройства (беговые дорожки, велоэргометры и др.), позволяющие регулировать нагрузку и снимать показатели реакции организма на нагрузку (ЧСС,АД и др.) |
| **Словесные методы (методы слова)**  Реализация преподавателем общепедагогических и специфических функций | | |
| Дидактический рассказ | Для изложения учебного материала | Изложение учебного материала эмоционально, в повествовательной форме (сюжетный рассказ); применяется в основном для детей младшего школьного возраста |
| Описание | Создание первоначального представления о действии | Четкое, выразительное раскрытие свойств и признаков предметов, сообщение фактического материала без объяснения причин. Может применяться для детей различного возраста. |
| Объяснение | Изложение сложных вопросов | последовательное, строгое, логическое и доказательное объяснение законов, правил и др. |
| Беседа | Взаимный обмен информацией | вопросно-ответная форма взаимного общения между преподавателем и воспитанниками. |
| Лекция | Изложение материала | Широкое, всестороннее и последовательное изложение определенной темы, проблемы. |
| Инструктирование | Изложение задания | Краткое, точное и конкретное изложение предлагаемого задания. |
| Комментарии и замечания | Оценивание выполняемого задания | Кратное оценивание качества задания по ходу его выполнения или указание ошибок. |
| Распоряжения, команды, указания | Оперативное управление занимающимися | Различные словесные воздействия на занимающихся (как строгие, так и не имеющие строгой формы), для управления деятельностью занимающихся на занятиях. |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Что является методами физического воспитания?

2. Как классифицируются методы физического воспитания?

3.Что понимают под общепедагогическими методами физического воспитания?

4. Какие задачи решаются общепедагогическими методами физического воспитания?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Укажите, какие задачи решаются применением тех или иных общепедагогических методов.

Задача 2

Приведите примеры выполнения физических упражнений с использованием представленных общепедагогических методов.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. Особое внимание необходимо уделить методам обеспечения наглядности.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Решая первую задачу, достаточно привести один пример решаемой задачи.

2. При указании упражнений, необходимо учитывать: этапы обучения технике двигательного действия, возраст и категории обучаемых (спортсмены или не занимающиеся спортом), направленность педагогических воздействий.

**Формы для выполнения работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение и решаемые задачи** | **Наглядные методы** | | | **Словесные методы** | | | |
|  | Зрительная наглядность | Слуховая наглядность | Двигательная  наглядность | Рассказ | Объяснение | Описание | Распоряжения указания |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Педагогика. Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: «Академия», 2005.

3. Методическое пособие «Теория и история физической культуры».

**Тема. Обучение двигательным умениям и навыкам в физическом воспитании**

**Практическая работа №6** Планирование обучения двигательным умениям и навыкам.

**Учебная цель:** формировать умение осуществлять процесс планирования обучения двигательным умениям и навыкам.

**Учебные задачи:**

1. Понимать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

2. Понимать структуру обучения двигательным умениям и навыкам.

3. Уметь осуществлять планирование поэтапного обучения двигательному действию.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

знать:

- основы теории обучения двигательным действиям;

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

Обучение двигательным навыкам происходит в три этапа, имеющих свою цель, задачи, средства и методы, и методические особенности обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап начального разучивания** | |
| Цель и задачи | **Цель:** сформировать основы техники изучаемого действия и добиться выполнения в общих чертах  **Задачи**: сформировать смысловое и зрительное представление о действии; создать двигательное представление по ООТ; добиться целостного выполнения в общих чертах |
| Средства | **Подводящие упражнения** |
| Методы и методические особенности | **Специфические методы:** строго регламентированный - целостный, расчленённый, повторный  **Общепедагогические методы:** словесные; наглядные.  **Методические особенности обучения. Последовательность обучения:** 1) Формирование положительной учебной мотивации; 2) Показ двигательного действия; 3) Выполнение двигательного действия по первому представлению (при необходимости); 4) Создание ООД на основе выделения ООТ (рассказ о двигательном действии и при необходимости - дополнительный показ); 5) Выполнение подводящих упражнений; 6) Выполнение двигательного действия в общих чертах (подводящие упражнения или само упражнение выполняются в облегчённых условиях) |
| **Этап углублённого разучивания** | |
| Цель и задачи | **Цель:** сформировать полноценное двигательное умение. **Задачи:** уточнить двигательное действие по всем ООТ; добиться целостного выполнения при осознанном контроле характеристик движения |
| Средства | **Подводящие упражнения. Развивающие упражнения** |
| Методы и методические особенности | **Специфические методы: строго регламентированный** - целостный, повторный.  **Общепедагогические методы:** словесные; наглядные. **Методические особенности обучения.**  Развивающие упражнения могут быть включены в ОРУ или выполнены отдельно. |
| **Этап закрепления и дальнейшего совершенствования** | |
| Цель и задачи | **Цель:** перевести двигательное умение в навык.  **Задачи:** добиться стабильности и автоматизма в выполнении упражнения; добиться выполнения двигательного действия с требованиями его практического применения (целевое использование); обеспечить вариативность двигательного действия; добиться совершенства индивидуальных черт техники |
| Средства | **Целевое упражнение** и его различные варианты, выполняемые в различных условиях |
| Методы и методические особенности | **Специфические методы:** строго регламентированный - целостный, сопряжённый, повторный; игровой; соревновательный.  **Общепедагогические методы:** словесные; наглядные **Методические особенности обучения.** Для обеспечения стабильности и автоматизма – увеличение количества повторений, создание усложнённых условий, применение игрового метода Для целевого использования – выполнение упражнения на результат, применение сопряжённого и соревновательного метода. Для вариативности – создание усложнённых условий, применение игрового и соревновательного метода. Поскольку эти задачи взаимосвязаны, они могут решаться параллельно. |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Что такое двигательное умение и навык, в чём их принципиальное отличие?

2. Каким образом осуществляется формирование двигательных программ?

3. Из чего состоит структура обучения двигательному навыку в физическом воспитании?

4. Какие задачи ставятся на каждом этапе обучения, какие для этого используются средства и методы?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Определите то физическое упражнение, планирование обучения которому предстоит осуществить.

Задача 2

Опишите процедуру поэтапного планирования обучения технике двигательного действия по схеме: цель, задачи, средства и методы, методические особенности обучения.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо строго придерживаться структуры поэтапного обучения двигательному действию и применяемым в соответствии с этим, средствам и методам.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Первый этап обучения – *начальное разучивание* | |
| Физическое упражнение: | |
| **Компоненты обучения** | **Содержание** |
| Степень владения | В общих чертах: |
| Метод обучения |  |
| **Последовательность обучения** | |
| Создание положительной учебной мотивации |  |
| Показ упражнения |  |
| Выполнение по первому представлению |  |
| Рассказ о технике |  |
| Выделение ООТ |  |
| Физические упражненияПодводящие | В специальной разминке:  В основной части урока: |
| Целевое упражнение |  |
| Наглядность |  |
| Второй этап обучения – *углублённое разучивание* | |
| Степень владения | На уровне первоначального умения: |
| Метод обучения |  |
| **Последовательность обучения** | |
| Создание положительной учебной мотивации |  |
| Показ упражнения |  |
| Рассказ о технике |  |
| Уточнение ООТ |  |
| *Физические упражнения*Подводящие | В специальной разминке:  В основной части урока: |
| Целевое упражнение |  |
| Развивающие упражнения |  |
| Подвижные игры |  |
| Наглядность |  |
| Третий этап обучения – *закрепление и дальнейшее совершенствование* | |
| Степень владения | На уровне полноценного умения:  На уровне навыка: |
| Метод обучения |  |
| **Последовательность обучения** | |
| Создание положительной учебной мотивации |  |
| Показ упражнения |  |
| Рассказ о технике |  |
| *Физические упражнения* | В специальной разминке |
| Целевое упражнение |  |
| Развивающие упражнения |  |
| Подвижные игры |  |
| Наглядность |  |

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Необходимо выбрать упражнение из школьной программы по физической культуре (на основе базовых видов спорта)

2. При решении второй задачи (планирование обучения), необходимо строго придерживаться алгоритма решения задачи (структуры) и подбирать соответствующие для конкретного этапа средства и методы. Также, внутри каждого этапа необходимо выдерживать правильную линейную схему (последовательность) решения частных задач обучения и указать это в графе «методические особенности обучения».

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта:

Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры»

**Тема. Нагрузка и отдых в физическом воспитании**

**Практическая работа №7** Применение различных интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

**Учебная цель:** формировать умение осуществлять планирование интервалов отдыха в процессе выполнения физических упражнений.

**Учебные задачи:**

1. Понимать закономерности протекания утомления при выполнении физической работы.

2. Знать сущность применяемых в физическом воспитании интервалов отдыха.

3. Уметь осуществлять подбор оптимальных интервалов отдыха.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

знать:

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь.

2. Необходимая литература.

3. Ручка.

4. Текст задания.

5. Лист для оформления отчётов.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интервал отдыха** | **Характеристика интервала отдыха** | **Применение интервала отдыха** |
| Ординарный | Уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала приближается к бывшему до выполнения предыдущего упражнения настолько, что следующее повторное упражнения может быть выполнено без ущерба для качества и количества работы. Ординарный интервал отдыха соразмерен фазе относительной нормализации функционального состояния организма. | Преимущественно:  -при обучении технике упражнений  -при воспитании быстроты, двигательно-координационных способностей, общей выносливости и силовых способностей |
| Напряженный | Протяженность его настолько невелика, что очередная нагрузка совмещается с остаточной функциональной активностью организма, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается.  Напряженный интервал отдыха соразмерен фазе относительной нормализации функционального состояния организма, но гораздо короче по времени. | Преимущественно при воспитании специальной выносливости, силовых способностей |
| Минимакс-интервал | Такой интервал, при котором проявляется ближайшее последействие предыдущего упражнения, выраженное повышение оперативной работоспособности. Минимакс-интервал соответствует ближайшему эффекту предшествующего упражнения. | Применяется прежде всего при переходе от разминки к основным упражнениям, от снаряда к снаряду, а так же при выполнении упражнений с установкой на превышение параметров движений. |
| **Интервалы отдыха между занятиями** | | |
| Ординарный | Уровень оперативной работоспособности и ресурсы организма следующему занятию полностью восстанавливаются. Ординарный интервал соразмерен фазе относительной нормализации функционального состояния организма. | В начале учебного года и восстановительных периодах, а так же при выполнении упражнений с установкой на превышение параметров движений. |
| Жесткий | короче чем ординарный, в результате чего происходит суммация эффектов предыдущих занятий. Соразмерен фазе относительной нормализации. Но короче по времени. | используется в спортивной тренировке при большом количестве занятий в недельном цикле. |
| Суперкомпенсаторный | Наиболее длительный интервал, при котором происходит сверхвосстановление, соответствующее фазе суперкомпенсации изменения эффекта физического упражнения | Может применяться в спортивной тренировке на различных ее этапах. |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Почему нагрузка и отдых в физическом воспитании рассматриваются как взаимосвязанные компоненты?

2. В чем заключается педагогический смысл применения ординарных и напряженных интервалов отдыха?

3. В чем заключается сущность суперкомпенсаторного интервала отдыха?

4. В чем прослеживается зависимость применения различных интервалов отдыха и выполняемых физических упражнений?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Осуществите постановку педагогической задачи и соответствующее планирование выполнения физических упражнений определенными методами.

Задача 2

Осуществите подбор наиболее оптимальных интервалов отдыха в зависимости от характера физических упражнений и решаемых задач.

Задача 3

При обосновании интервалов отдыха необходимо учитывать решаемые задачи, возраст и подготовленность занимающихся, их квалификацию идр.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. Необходимо рассматривать интервалы отдыха в рамках одного занятия.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. Необходимо использовать упражнения школьной физической культуры. При этом, необходимо привести примеры не менее двух различных вариантов упражнений.

2. При планировании интервалов отдыха между упражнениями, необходимо учитывать решаемые задачи, возраст занимающихся, специфику упражнений и т.п.

**Форма выполнения работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка** | | **Интервалы отдыха** | |
| **Интервал отдыха** | **Обоснование** |
| Упражнение |  |  |  |
| Решаемая задача |  |  |  |
| Метод выполнения |  |  |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры».

**Тема. Воспитание физических качеств**

**Практическая работа №8** Методическая разработка воспитания силовых способностей.

**Учебная цель**: формировать умение осуществлять планирование воспитания силовых способностей.

**Учебные задачи:**

1. Понимать факторы проявления силовых способностей.

2. Знать разновидности силовых способностей.

3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности силовых способностей.

4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании силовых способностей.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

знать:

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- теоретические основы развития физических качеств

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт .

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь

2. Необходимая литература

3. Ручка

4. Текст задания

5. Лист для оформления отчётов

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Содержание компонентов нагрузки** | |
| **Собственно – силовые способности с использованием предельных отягощений. Метод максимальных усилий** | | |
| Упражнения | | Динамические и статические, с отягощениями максимального веса |
| Вес отягощений | | Динамический режим: 2 – 3 ПМ, 90-95% от макс.. Статический: 100% от максимума - 1-2 сек. |
| Кол. упражнений | | Динамический режим - 2 – 3. Статический – 3 – 4. |
| Кол. подходов | | Динамический режим - 2 – 5. Статический – 5 - 6 |
| Отдых | | 4 – 5 мин., до восстановления: Ординарный; Суперкомпенсаторый |
| Методы | | Повторный; Переменно – интервальный |
| **С использованием непредельных отягощений Метод непредельных усилий** | | |
| Упражнения | | Динамические и статические, с различными отягощениями |
| Вес отягощений | | Динамический режим: 10-12 ПМ. (для начинающих – 40-60% от максимума, для подготовленных – 70-80%) Статический: 80-90% от максимума - 4-6 сек. |
| Кол. упражнений | | Динамический режим - для начинающих – 2–3, для подготовленных – 4 – 7. Статический – 3 – 4. |
| Кол. подходов | | Динамический режим: 3 – 6. Статический: 5 – 6. |
| Отдых | | 2 – 3 мин.: ординарный, суперкомпенсаторный |
| Методы | | Строго регламентированный: повторный; переменно – интервальный |
| **Силовая выносливость с использованием непредельных отягощений. Метод непредельных усилий** | | |
| Упражнения | | Упражнения с отягощениями; с весом собственного тела; статические упражнения; ОРУ. |
| Вес отягощений | | Динамический режим: 30-60% от максимума, ПМ – до отказа. Статический: 60-80% от максимума – 10-12 сек |
| Кол. упражнений | | Динамический режим: 5 – 7. Статический: 3 – 4. |
| Кол. подходов | | Динамический режим: 2 - 4. Статический: 3 -6. |
| Отдых | | 1 – 2 мин., ординарный, напряжённый |
| Методы | | Строго регламентированный: повторный; переменно – интервальный; метод круговой тренировки с количеством «станций» от 5 до 15-20, в зависимости от решаемых задач. |
| Направленность  метода | | Увеличивает выносливость - её гликолитический компонент, при этом может не происходить прироста мышечной массы или её небольшой прирост. |
| **Скоростно-силовые способности. Метод динамических усилий; «Ударный метод»** | | |
| Упражнения | | Упражнения с небольшими отягощениями: с утяжелителями (манжеты, пояса); с весом собственного тела (ускорения, прыжки и выпрыгивания и др.) |
| Вес отягощений | | 15 - 35% от максимума |
| Кол. упражнений | | От 1 до 5 – 8 |
| Кол. подходов | | До падения скорости |
| Отдых | | До восстановления: ординарный, суперкомпенсаторный |
| Методы | | Строго регламентированный: сопряжённый; повторный; переменно – интервальный Игровой Соревновательный |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение силовых способностей.

2. Назовите разновидности силовых способностей.

3.Какие средства и методы применяются для воспитания силовых способностей?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность силовых способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности силовых способностей на основе поставленной педагогической задачи.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

2. Разработка должна быть отдельно по каждой разновидности силовых способностей: собственно – силовые способности, скоростно – силовые и силовая выносливость.

**Форма для выполнения работы (фрагмент)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты методики** | **Содержание** |
| **Разновидность силовых способностей:** | |
| Упражнения |  |
| Вес отягощения |  |
| Методы выполнения |  |
| Режим выполнения |  |
| Количество повторений |  |
| Количество серий |  |
| Интервалы отдыха |  |
| Решаемые задачи |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Практическая работа №9** Методическая разработка воспитания выносливости.

**Учебная цель**: формировать умение осуществлять планирование воспитания выносливости.

**Учебные задачи:**

1. Понимать факторы проявления выносливости.

2. Знать разновидности выносливости.

3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности выносливости.

4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании выносливости.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен**

уметь:

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

знать:

-дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

-теоретические основы развития физических качеств.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь

2. Необходимая литература

3. Ручка

4. Текст задания

5. Лист для оформления отчётов

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты** | **Содержание компонентов нагрузки** |
| **Общая выносливость** | |
| **Методы строго регламентированного упражнения** | |
| ***Метод стандартно – непрерывного и переменно непрерывного упражнения*** | |
| Упражнения | В основном циклические упражнения |
| Энергообеспечение | *Аэробное* |
| Длительность | 5-10 мин. (7-10лет); 10-15мин(11-15лет);15-25мин(16-18лет);25мин. и более для взрослых |
| Кол. повторений | Одно |
| Интенсивность | Умеренная; Средняя: ЧСС 120-150уд/мин |
| Направленность упражнений | Укрепление здоровья, удержание достигнутых адаптационных перестроек в организме |
| **Метод стандартно-непрерывного и переменно непрерывного упражнения** | |
| Упражнения | Циклические; гимнастические; специально-подготовительные |
| Энергообеспечение | В основном аэробное или с включением анаэробных источников |
| Длительность | 1-2 мин. (7-10лет); 2-5мин(11-15лет);5-10мин(16-18лет);10-15мин. и более для взрослых |
| Кол. повторений | 2-3 для не подготовленных; 3-4 и более для подготовленных |
| Интенсивность | Средняя; большая. ЧСС 140-165 (режим ПАНО) |
| Отдых | Ординарный; Напряженный |
| Направленность упражнений | Укрепление здоровья, достижение адаптацонных перестроек в организме и тренирующего эффекта |
| **Круговой метод в непрерывном и интервальном режиме** | |
| Упражнения | Гимнастические; Общеподготовительные упражнения |
| Энергообеспечение | В основном, аэробное |
| Длительность | До одной минуты |
| Кол. повторений | От 3-5 до 7-10 и более (на тренировочных занятиях) |
| Интенсивность | От 1-2 до 5-7 и более (на тренировочных занятиях) |
| Отдых | *В непрерывном режиме* - без пауз. В интервальном – до 1 минуты между станциями (напряженный интервал) и до 3 минут между кругами (ординарный и напряженный интервал) |
| Направленность упражнений | Укрепление здоровья, достижение адаптацонных перестроек в организме и тренирующего эффекта |
| **Игровой метод**  Подвижные игры и игровые задания. Выполняемые с различной интенсивностью с паузами отдыха или без них | |
| **Соревновательный метод**  Соревнования по бегу, гимнастическому многоборью, лыжным гонкам и др. | |
| **Специальная выносливость** | |
| **Методы строго регламентированного упражнения** | |
| **Скоростная** | |
| **Креатинфосфатная** | |
| Упражнения | Циклические; Соревновательные; Специально-подготовительные упражнения |
| Энергообеспечение | Креатинфосфатный механизм анаэробного энергообеспечения |
| Методы | Повторный |
| Длительность | До 10 секунд |
| Кол. повторений | Упражнения выполняются сериями. Всего 3-5 в каждой серии; Количество серий 3-5 |
| Интенсивность | Максимальная |
| Отдых | Между повторениями 2-3 мин., до восстановления. Между сериями 7-10 мин. |
| Направленность упражнений | Повышение функциональных возможностей анаэробного креатинфосфатного источника энергообеспечения |
| **Гликолитическая** | |
| Упражнения |  |
| Энергообеспечение | Гликолитический механизм анаэробного энергообеспечения |
| Методы | Интервальный (постепенное уменьшение интервалов отдыха) |
| Длительность | От 10 сек. до 2 мин. |
| Кол. повторений | Упражнения выполняются сериями. Всего упражнений в каждой серии – 2-3 и 4-6 для повторений тренированных. Количество серий – 2-4. |
| Интенсивность | Субмаксимальная |
| Отдых | Между повторениями постепенно уменьшается, от 5 до 2 минут. После серии – 15 -20 минут, для ликвидации лактатного долга |
| Направленность упражнений | Совершенствование гликолитического механизма специальной выносливости (повышение упражнений ёмкости и мощности гликолиза) |
| **Смешанная, анаэробно - аэробная** | |
| Упражнения | Циклические; соревновательные; специально-подготовительные упражнения |
| Энергообеспечение | Смешанное: анаэробное с подключением аэробных источников |
| Методы | Повторный; Интервальный (постепенное уменьшение интервалов отдыха) |
| Длительность упр. | От 2 до 10 минут |
| Количество повторений | Упражнения выполняются сериями. Всего упражнений в серии 2-4, в зависимости от повторений тренированности.  Количество серий 1-3. |
| Интенсивность | Большая; Средняя |
| Отдых | Между повторениями постепенно уменьшается, от 5 до 2 минут. После серии – 15 -20 минут, для ликвидации лактатного долга |
| Направленность упражнений | Одновременное совершенствование анаэробных и аэробных механизмов энергообеспечения |
| Целенаправленное применение **Игрового и Соревновательного методов** затруднено, так как практически невозможно осуществить требуемую регламентацию упражнений | |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение выносливости.

2. Назовите разновидности выносливости.

3. Какие средства и методы применяются для воспитания выносливости?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность выносливости, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности выносливости.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

2. Разработка должна быть отдельно по общей и специальной выносливости только методом строго регламентированного упражнения.

**Форма выполнения работы (фрагмент)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты методики** | **Содержание** |
| **Общая выносливость** | |
| **Методы строго регламентированного упражнения** | |
| *Метод стандартно-непрерывного упражнения* | |
| Упражнения |  |
| Режим выполнения |  |
| Количество повторений |  |
| Интервалы отдыха |  |
| Энергообеспечение |  |
| Решаемые задачи |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Практическая работа №10** Методическая разработка воспитания быстроты. **Учебная цель:** формировать умение осуществлять планирование воспитания быстроты.

**Учебные задачи:**

1. Понимать факторы проявления скоростных способностей.

2. Знать разновидности скоростных способностей.

3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности скоростных способностей.

4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании скоростных способностей.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен**

**уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

знать:

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- теоретические основы развития физических качеств.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь.

2. Необходимая литература.

3. Ручка.

4. Текст задания.

5. Лист для оформления отчётов.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты** | **Содержание компонентов нагрузки** |
| **Воспитание быстроты реакции** | |
| Воспитание быстроты простой двигательной реакции | |
| Упражнения | Соревновательные и Специально-подготовительные |
| Способы применения | Введение облегчённых условий выполнения упражнения. Отдельное выполнение двигательных действий, связанных с реагированием на сигналы; Применение вариативных упражнений и др. |
| Методы | Повторный; Игровой; Соревновательный |
| Длительность упражнений | До первоначального утомления (увеличения доли ошибочных действий или падения скорости выполнения упражнений) |
| Количество повторений | Небольшое: в зависимости от сложности упражнения, уровня подготовленности, внутреннего состояния и др. Необходимо понимать, что быстрота не воспитывается на фоне утомления |
| Интенсивность | Максимальная; Субмаксимальная |
| Отдых | Ординарный, до восстановления. |
| Направленность упражнений | Сокращение времени простой двигательной реакции, в основном за счёт уменьшения её латентного периода. |
| **Воспитание быстроты сложной двигательной реакции** | |
| Упражнения | Соревновательные и Специально-подготовительные |
| Способы применения | 1. В условиях тренировочных занятий - моделирование соревновательных ситуаций, путём выполнения упражнений в облегчённых условиях, а затем с вариативным выполнением.  2. Соревновательная подготовка со спарринг – партнёрами и участие в соревнованиях |
| Методы | Повторный; Игровой; Соревновательный |
| Длительность упражнений | На тренировках - до первоначального утомления: увеличения доли ошибочных действий или падения скорости выполнения упражнения |
| Количество повторений | На тренировках - небольшое, в зависимости от сложности упражнения, уровня подготовленности, внутреннего состояния и др.  Необходимо понимать, что быстрота не воспитывается на фоне утомления |
| Интенсивность | Максимальная; Субмаксимальная |
| Отдых | Ординарный, до восстановления |
| **Воспитание быстроты движений** | |
| Упражнения | Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения, выполняемые без отягощений и с небольшими отягощениями (15-20% от максимума и менее) |
| Способы | 1. Облегчение внешних условий: уменьшение величины соревновательных отягощений; применения «уменьшение» собственного веса (специальные приспособления, помощь тренера);ограничение естественного сопротивления (плавание по течению, бег по ветру и т.п.);использование внешних условий (бег под гору); внешних сил (механическая тяга и др.).  2. Использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирования отягощений:выполнение упражнений с отягощениями, а потом без них, или с меньшим весом.  3. Лидирование: бег за лидером и др. |
| Методы | Повторный |
| Длительность упражнений | До первоначального утомления (увеличения доли ошибочных действий или падения скорости выполнения упражнений) |
| Количество повторений | Небольшое, в зависимости от сложности упражнения, уровня подготовленности, внутреннего состояния и др. Необходимо понимать, что скорость не воспитывается на фоне утомления |
| Интенсивность | Максимальная; Субмаксимальная |
| Отдых | Ординарный, до восстановления |
| Направленность упражнений | Увеличение скорости мышечного сокращения при выполнении соревновательных или специально-подготовительных упражнений |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение скоростных способностей.

2. Назовите разновидности скоростных способностей.

3.Какие средства и методы применяются для воспитания скоростных способностей?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность скоростных способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности скоростных способностей.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

2. Разработка должна быть отдельно по каждой разновидности скоростных способностей: быстроты простой реакции, сложной реакции, быстроты движений.

**Форма для выполнения работы (фрагмент)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты методики** | **Содержание** |
| **Быстрота простой реакции** | |
| ***Методы строго регламентированного упражнения*** | |
| Упражнение |  |
| Метод выполнения |  |
| Способы выполнения |  |
| Кол. повторений |  |
| Интервалы отдыха |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Практическая работа №11** Методическая разработка воспитания двигательно – координационных способностей.

**Учебная цель:** формировать умение осуществлять планирование воспитания силовых способностей.

**Учебные задачи:**

1. Понимать факторы проявления двигательно – координационных способностей.

2. Знать разновидности двигательно – координационных способностей.

3. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания конкретной разновидности двигательно – координационных способностей.

4. Знать режимы выполнения упражнений при воспитании двигательно – координационных способностей.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен**

уметь:

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания.

знать:

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- теоретические основы развития физических качеств.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь

2. Необходимая литература

3. Ручка

4. Текст задания

5. Лист для оформления отчётов

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты** | **Содержание компонентов нагрузки** |
| **Совершенствование различных характеристик движений** | |
| Упражнения | Общеподготовительные; Специально-подготовительные и Соревновательные |
| Способы применения | Для точности выполнения движений и дифференцирования параметров. Контрастные задания: упражнения, резко отличающиеся по какому-либо параметру. Сближаемые задания: упражнения, близкие по своим параметрам. |
| Методы | Повторный; Игровой; Соревновательный |
| Длительность | До утомления |
| Кол. повторений | До утомления, в зависимости от сложности упражнения, условий, уровня подготовки и др |
| Интенсивность | В зависимости от упражнений |
| Отдых | До восстановления |
| **Способность поддерживать равновесие** | |
| Упражнения | Общеподготовительные; Специально-подготовительные и Соревновательные |
| Способы | 1. Для статического равновесия: а) удлинение времени сохранения позы; б) исключение применения зрительного анализатора; в) изменение опоры: уменьшение площади, высоты, введение неустойчивой опоры и др.; г) введение сопутствующих движений; д) создание противодействия.  2. Для динамического равновесия: а) изменение внешних условий (грунт, рельеф и т.п.);  б) тренировка вестибулярного аппарата |
| Методы | Повторный; Игровой; Соревновательный |
| Длительность | До утомления |
| Кол. повторений | До утомления, в зависимости от сложности упражнения, условий, уровня подготовки и др. |
| Интенсивность | В зависимости от упражнений |
| Отдых | До восстановления |
| **Способность к мышечному расслаблению** | |
| Упражнения | Упражнения в растягивании и расслаблении, и вспомогательные средства (массаж, сауна и др.). |
| Способы применения | 1. **Тоническая напряжённость** (в состоянии покоя) – указанные выше упражнения применения **2.Координационная напряжённость:** неполное расслабление в процессе работы, или медленный переход в состояние расслабления: а) осознанная установка на расслабление в нужные моменты;  б) Применение на занятиях упражнений на расслабление. |
| Методы | Повторный; |
| Длительность | В процессе занятий – кратковременная |
| Кол. повторений | До утомления, в зависимости от сложности упражнения, условий, уровня подготовки и др. |
| Интенсивность | Не высокая |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение двигательно – координационных способностей.

2. Назовите разновидности двигательно – координационных способностей.

3.Какие средства и методы применяются для воспитания двигательно – координационных способностей?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: разновидность двигательно-координационных способностей, категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания конкретной разновидности двигательно – координационных способностей.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

2. Методическая разработка должна быть отдельно по двум разновидностям двигательно–координационных способностей: совершенствование характеристик движений и способность поддерживать равновесие.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты методики** | **Содержание** |
| **Совершенствование различных характеристик движения** | |
| **Упражнения повышенной координационной сложности** | |
| *Методы строго регламентированного упражнения* | |
| Упражнение |  |
| Метод выполнения |  |
| Способы выполнения (усложнения) |  |
| Кол. повторений |  |
| Интервалы отдыха |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Практическая работа №12** Методическая разработка воспитания гибкости. **Учебная цель:** формировать умение осуществлять планирование воспитания гибкости.

**Учебные задачи:**

1. Понимать факторы проявления гибкости.

2. Уметь осуществлять подбор средств и методов для воспитания гибкости.

4. Знать режимы выполнения упражнений при гибкости.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен**

**уметь:**

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применяемых различных методов, методик, форм физического воспитания;

**знать:**

- дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации физического воспитания детей и подростков;

- теоретические основы развития физических качеств.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь.

2. Необходимая литература.

3. Ручка.

4. Текст задания.

5. Лист для оформления отчётов.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты** | **Содержание компонентов нагрузки** |
| Упражнения | Общеразвивающие; Общеподготовительные; Специально-подготовительные и соревновательные упражнения |
| Способы применения | Активное и пассивное выполнение упражнений, с предметами и без них, применение специальных дополнительных приспособлений. Упражнения выполняются с постепенным повышением амплитуды движений |
| Методы | Повторный; Игровой; Соревновательный |
| Длительность | До появления болевых ощущений |
| Количество повторений | Серийное выполнение в зависимости от упражнений, условий выполнения и др. В перерывах– упражнения на расслабление. |
| Интенсивность | В зависимости от упражнений |
| Отдых | До восстановления |

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение гибкости.

2. Какие средства и методы применяются для воспитания гибкости?

**Задания для практического занятия**

Задача 1

Поставьте педагогическую задачу: категория и возраст занимающихся, учебные задачи.

Задача 2

Выполните методическую разработку воспитания гибкости.

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо соблюдать компоненты методики.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При постановке педагогической задачи, необходимо ориентироваться на учащихся школьного возраста: возраст, упражнения, оборудование и инвентарь и др.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Компоненты методики** | **Содержание** |
| Упражнения |  |
| Способы выполнения |  |
| Длительность |  |
| Интенсивность |  |
| Количество повторений |  |
| Количество серий |  |
| Интервалы отдыха |  |
| Решаемые задачи |  |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 200.3

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры».

**Практическая работа №13** Сравнительный анализ организации занятий физическими упражнениями в различных типах учебных заведений.

**Учебная цель**: формировать умения анализа различных организационных форм занятий физическими упражнениями в различных типах учебных заведений РФ.

**Учебные задачи:**

1. Понимать значение и задачи физического воспитания различных категорий обучаемых.

2. Уметь осуществлять выбор средств и методов физического воспитания исходя из специфики учебного заведения и категорий обучаемых.

3. Знать основную нормативно – методическую регламентацию учебного процесса по физической культуре исходя из специфики учебного заведения и категорий обучаемых.

**Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:**

**Студент должен**

уметь:

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приёмов, методик, форм физического воспитания;

знать:

- принципы, средства, методы, формы организации физического воспитания в учреждениях основного и дополнительного образования;

- особенности физического воспитания дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников и обучающихся в образовательных учреждениях довузовского профессионального образования.

**Задачи практической работы**

1. Повторить теоретический материал по теме практической работы.

2. Выполнить задание.

3. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

4. Оформить отчёт.

**Обеспеченность занятия (средства обучения)**

1. Рабочая тетрадь.

2. Необходимая литература.

3. Ручка.

4. Текст задания.

5. Лист для оформления отчётов.

**Краткие теоретические и учебно – методические материалы по теме практической работы**

В образовательных учреждениях РФ реализуются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. При этом, уроки (занятия) физической культуры являются обязательными.

**Дошкольные образовательные учреждения ДОУ**. Урочные формы: Занятия по физической культуре. Направленность – общеразвивающая, оздоровительная. Неурочные формы: Физкультурные мероприятия в режиме дня: зарядка, физкультурные паузы, минуты. Физкультурно – массовые мероприятия: Дни здоровья, соревнования. Направленность – оздоровительная.

**Общеобразовательные учреждения – школы.** Урочные формы: Уроки физической культуры. Направленность – общеразвивающая, тренирующая. Внеклассные занятия в спортивных секциях: Направленность – общеразвивающая, тренирующая. Неурочные формы. Малые формы. Физкультурные мероприятия в режиме дня: подвижные перемены, физкультурные паузы, минуты. Направленность – оздоровительная. Крупные формы. Дни здоровья, соревнования. Направленность – оздоровительная.

**Профессиональные образовательные учреждения – ССУЗы, ВУЗы.** Урочные формы: Уроки физической культуры. Направленность – общеразвивающая, тренирующая, профессионально – прикладная. Внеклассные занятия в спортивных секциях: Направленность – общеподготовительная, тренирующая. Неурочные формы: Малые формы: Физкультурные мероприятия в режиме дня - подвижные перемены, физкультурные паузы, минуты. Направленность – оздоровительная. Крупные формы: Дни здоровья, соревнования, Спартакиады. Направленность – оздоровительная.

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию**

1. Дайте определение форм занятий физическими упражнениями

2. Какие типы образовательных учреждений существуют в РФ?

3. Какие задачи физического воспитания решаются в различных образовательных учреждениях РФ?

4. Какие организационные формы физического воспитания используются в различных образовательных учреждениях РФ?

**Инструкция по выполнению практической работы**

1. Прочитайте краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

2. Устно ответьте на вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию.

3. Внимательно прочитайте условия каждой задачи.

4. При выполнении задания, необходимо отдельно описать основные задачи, средства и методы осуществления процесса физического воспитания для каждого типа учебного заведения.

**Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы**

1. При решении второй задачи, необходимо ориентироваться на специфику учебного заведения, его профиль.

2. При описании форм занятий (третья задача), необходимо указать урочные и неурочные и определить решаемые ими задачи.

3. При решении четвёртой задачи, необходимо систематизировать средства и методы по отношению к решаемым задачам.

**Форма для выполнения работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компоненты сравнения** | | |
| Решаемые задачи | Средства и методы | Результат обучения |
| Дошкольные образовательные учреждения | | |
|  |  |  |
| *Выводы* | | |
| Общеобразовательные школы | | |
|  |  |  |
| *Выводы* |  |  |
| Система профессионального образования | | |
|  |  |  |
| *Выводы* | | |
| *Общие выводы* | | |

**Порядок выполнения отчета по практической работе**

1. Практическая работа выполняется в рабочей тетради или практикуме в отведённые преподавателем сроки.

2. В правом верхнем углу напишите свою фамилию, инициалы, группу.

3. Опустившись ниже на 2 см., напишите по центру название и номер практической работы.

4. Далее должна быть представлена форма с выполненной практической работой.

**Список рекомендуемой литературы и нормативных актов**

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта:Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003

2. Методическое пособие «Теория и история физической культуры». Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011

3. Федеральный государственный образовательный основного общего образования / Мво образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011

4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2011

5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы. М.: Просвещение, 2011