

**Приложение 1 к РПД Теория и методика физической культуры и спорта  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) – Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности.  
Форма обучения – очная  
Год набора - 2020**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2020

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке и работе на семинарских (практических) занятиях**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а

также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тест)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

#### **1.5 Методические рекомендации по подготовке реферата**

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов. Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например (1, С.53). ***Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.***

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

### **1.6. Методические рекомендации по созданию презентаций**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Выполнение презентации в программе Microsoft Office Power Point.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-32-ым шрифтом, количество строк на слайде – 10 – 12; темный фон – светлый шрифт и наоборот.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Видеоролики и видеофрагменты сохранить отдельным файлом.
8. Графика должна органично дополнять текст.
9. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.7. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена (зачета)**

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен (зачет) проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен (зачет), может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене (зачете) студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

## **II. Планы практических занятий**

### **II КУРС - 3 семестр**

#### **Раздел I. Введение в ТиМФКиС**

## Практическое занятие № 1

### Физическая культура как вид культуры. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания (2 часа)

#### План:

1. Определение понятия «культура».
2. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.
3. Структура физической культуры.
4. Функции физической культуры.
5. Взаимосвязь видов воспитания в процессе физического воспитания.
6. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре.
7. Личность преподавателя физического воспитания, требования к его профессиональному мастерству.

*Литература:* [3, с.143-145]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Что является объектом и предметом изучения теории и методики физической культуры?
2. Объясните содержание основных понятий физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое состояние, физические качества и т.д.
3. Назовите источник возникновения физического воспитания в обществе.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Самостоятельно изучить вопрос «Источники и этапы развития теории и методики физической культуры».

## Раздел II. Дидактические основы ТИМФКИС

### Практическое занятие № 2

#### Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений (2 часа)

#### План:

1. Общая характеристика физической нагрузки.
2. Внешние компоненты нагрузки.
3. Внутренняя сторона физической нагрузки.
4. Отдых между физическими нагрузками.
5. Интервалы отдыха.
6. Отрицательное влияние чрезмерной нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровье.

*Литература:* [3, с. 67-69]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Дать определение «физическая нагрузка».
2. Какие стороны имеет нагрузка?
3. Какие факторы влияют на объем нагрузки?
4. Назовите интервалы отдыха в зависимости от его продолжительности.
5. В чем проявляется отрицательное влияние чрезмерной нагрузки на состояние физической подготовленности и здоровье?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Конспект стр. 107-110 учебника Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю.Круцевич, Киев -2003.

### Практическое занятие № 3

#### Методы физического воспитания. Принципы физического воспитания (2 часа).

#### План:

1. Методы обучения ФУ.

2. Методы развития физических качеств.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.
5. Круговой метод.
6. Общепедагогические методы в физическом воспитании.
7. Система принципов физического воспитания.
8. Общеметодические принципы физического воспитания.
9. Специфические принципы физического воспитания.

*Литература* [3, с.40-47]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. В чем отличие методов игрового, соревновательного и круговой тренировки?
2. От чего зависит применение общепедагогических методов в физическом воспитании?
3. Что понимается под принципами физического воспитания?
4. Дать характеристику методическим принципам занятий физическими упражнениями.
5. Дать характеристику принципам построения занятий в процессе физического воспитания.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить пример схемы круговой тренировки.
2. Выполнение заданий с проблемными ситуациями стр.18-19 Практикума по ТФВ.

### **Раздел III. Основы теории и методики обучения двигательным действиям**

#### **Практическое занятие № 4**

#### **Основы обучения двигательным действиям (2 часа)**

##### **План:**

1. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
2. Педагогические основы теории обучения двигательным действиям.
3. Физиологические основы теории обучения двигательным действиям.

*Литература:* [3, с.64-71]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Раскрыть суть теории обучения двигательным действиям и пути ее развития.
2. Охарактеризовать теорию построения и управления движениями Н.А.Бернштейна.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала

#### **Практическое занятие № 5**

#### **Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании**

#### **(2 часа)**

##### **План:**

1. Знания в процессе обучения двигательным действиям, виды, уровни.
2. Двигательные умения, характерные признаки.
3. Двигательный навык, законы формирования.

*Литература:* [3, с.64-67]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Дать характеристику двигательных умений.
2. Опишите фазы формирования двигательного навыка.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовка к написанию теста (выполнение заданий №1-23, стр.23-27 Практикума по ТФВ.)

## II КУРС - 4 семестр

### Раздел IV. Теоретико–практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

#### Практическое занятие № 6

#### Сила и основы методика ее воспитания. Быстрота и основы методика ее воспитания (2 часа)

##### План:

1. Средства воспитания силовых способностей.
2. Методы воспитания силы
3. Методика воспитания силы.
4. Общая характеристика скоростных способностей.
5. Средства развития быстроты.
6. Методы развития быстроты.
7. Методика развития быстроты.
8. Тесты для определения уровня скоростных способностей.

*Литература:* [3, с.76-90]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силы.
2. В чем особенности методики силовой подготовки мужчин (юношей), женщин (девушек)?
3. Приведите примеры тестов, которые используются для контроля за развитием максимальной силы, быстрой силы, взрывной силы.
4. Дать определение понятия «быстрота» как двигательного качества человека.
5. Назовите формы проявления быстроты.
6. Что определяет латентный период реакции?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».
2. Напишите конспект «Методика воспитания силовых способностей».
3. Заполните таблицу «Методика воспитания скоростных способностей и их характеристика».
4. Подготовьте по три примера простой и сложной двигательной реакции из своего вида спорта.

#### Практическое занятие № 7

#### Выносливость и основы методика ее воспитания (2 часа)

##### План:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Средства развития выносливости.
3. Методы развития выносливости.
4. Методика развития выносливости.
5. Тесты для определения уровня выносливости.

*Литература:* [3, с.103-118]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Назовите сенситивный период развития выносливости.
2. Что является мерилем выносливости?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Перечислите компоненты нагрузки на организм при развитии выносливости.
2. Заполните таблицу «Методы воспитания общей и специальной выносливости и их характеристика».

**Практическое занятие № 8**  
**Координационные способности и основы методики их воспитания (2 часа)**

**План:**

1. Общая характеристика координации движений.
2. Средства и методы воспитания координации.
3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений.
4. Тесты для определения уровня развития координации.

*Литература:* [3,4, с.130-142]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Каковы особенности методики воспитания координационных способностей?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Заполните таблицу «Методы развития координации и их характеристика».

**Практическое занятие № 9**  
**Контроль за развитием физических качеств (2 часа)**

**План:**

1. Контроль за развитием силы.
2. Контроль за развитием быстроты.
3. Контроль за развитием выносливости.
4. Контроль за развитием гибкости.
5. Контроль за развитием координационных способностей.

*Литература:* [3, с.142]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Приведите примеры типичных тестов, которые используются для контроля за развитием физических качеств.
2. Какие факторы обуславливают проявление физических способностей?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Запишите тесты для контроля за развитием физических качеств.

**Раздел V: Формы построения занятий в физическом воспитании**

**Практическое занятие №10**  
**Формы построения занятий (2 часа)**

**План:**

1. Характеристика урочных форм построения занятий.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
4. Дозирование физических нагрузок на уроке.
5. Назовите показатели физической нагрузки.
6. Характеристика занятий неурочного типа.
7. Классификация неурочных форм занятий.
8. Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
9. Внеклассные формы организации занятий.

*Литература:* [3,4, с.143]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Что понимают под формами занятий в физическом воспитании?
2. Основной признак классификации занятий в физическом воспитании?
3. Назовите признаки урока.
4. Назовите основную форму организации занятий в общеобразовательной школе.
5. Охарактеризуйте типовую структуру урока.
6. В чем особенности занятий неурочного типа?

7. Назовите три основные группы занятий неурочного типа.
  8. Какие формы занятий физическими упражнениями относятся к «малым» формам?
  9. Какие формы занятий физическими упражнениями относятся к «крупным формам»?
- Задания для самостоятельной работы:*
1. Закрепление пройденного материала.
  2. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры».
  3. Заполните таблицу «Типы уроков физической культуры».
  4. Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

### **III КУРС - 5 семестр**

#### **Раздел VIII: Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста Практическое занятие №11 Содержание и методика ФВ детей раннего возраста (2 часа)**

##### **План:**

1. Методические особенности занятий физическими упражнениями.
2. Особенности методики гимнастики и массажа с детьми раннего возраста.

*Литература:* [3, с.157]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Раскройте содержание методики закаливания детей.
2. В чем особенности методики гимнастики и массажа детей грудного возраста?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Заполните таблицу «Основные формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста, их характеристика».
2. Заполните таблицу «Структура физкультурных занятий урочного типа с детьми раннего возраста».

#### **Практическое занятие №12**

#### **Методические особенности воспитания физических качеств дошкольников (2 часа)**

##### **План:**

1. Методические особенности воспитания быстроты.
2. Методические особенности воспитания гибкости.
3. Методические особенности воспитания силы.
4. Методические особенности воспитания выносливости.

*Литература:* [3, с.160]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Каковы отличия в продолжительности занятий по воспитанию быстроты и выносливости?
2. Особенности нормирования нагрузки при воспитании силы с дошкольниками.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала, сообщение на семинаре.

#### **Практическое занятие №13**

#### **Формы организации ФВ дошкольников (2 часа)**

##### **План:**

1. Занятия физическими упражнениями в форме урока.
2. Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада.
3. Физкультурные праздники.
4. Самостоятельные занятия детей.

*Литература:* [3, с.145]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Какие формы занятий физическими упражнениями в ДОУ вам известны?



*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить и провести на учебной группе комплекс УГ, физкультминутки.
2. Подобрать подвижные игры на улице.
3. Разработать сценарий физкультурного праздника.

**Практическое занятие №14**  
**Средства и методы физического воспитания школьников (2 часа)**

**План:**

1. Средства физического воспитания школьников.
2. Методы физического воспитания школьников.

*Литература:* [3, с.169]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Назовите основное и вспомогательные средства физического воспитания школьников.
2. Перечислите методы обучения двигательным действиям.
3. Перечислите методы развития физических качеств.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Заполните таблицу «Средства и методы физического воспитания школьников».
2. Закрепление пройденного материала, сообщение на семинаре.

**Практическое занятие №15**  
**Физическое воспитание детей старшего школьного возраста(2 часа)**

**План:**

1. Особенности методики физического воспитания старших школьников.
2. Особенности методики физического воспитания девушек.
3. Особенности методики физического воспитания юношей допризывного возраста.

*Литература:* [3, с.198]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Чем объясняются особенности методики развития двигательных качеств у старших школьников?
2. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста?
3. Перечислите особенности методики развития двигательных качеств у девушек-старшеклассниц (у юношей).

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составить таблицу «Основы методики ФВ с учетом особенностей развития организма в старшем школьном возрасте».
2. Составить конспект занятия по оздоровительной аэробике для девушек, по атлетической гимнастике для юношей.

**III КУРС - 6 семестр**

**Раздел IX: Физическое воспитание детей школьного возраста**

**Практическое занятие №16**

**Урок – основная форма организации занятий в школе (2 часа)**

**План:**

1. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
2. Дозирование физических нагрузок на уроке.
3. Общая и моторная плотность урока.
4. Контроль на уроке физической культуры.

*Литература:* [2, с.145]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Дать определение понятий «моторная» и «общая плотность» урока.
2. Какова длительность урока физической культуры в школе?
3. Какова наиболее благоприятная температура в спортивном зале?
4. Величина ЧСС при дозировании нагрузок на уроке.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Составление конспекта урока физической культуры.
2. Расчет общей и моторной плотности урока по заданным данным.

### **Практическое занятие №17**

#### **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию в школе (2 часа)**

**План:**

1. Общий план работы по физическому воспитанию.
2. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.
3. Содержание, форма и методика составления поурочного рабочего плана на четверть.
4. Содержание, форма и методика составления плана-конспекта урока.

*Литература:* [2, с.242-260]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Дайте определение понятию «педагогическая технология».
2. Кто составляет общий план работы по физическому воспитанию?
  1. Перечислите разделы общего плана работы по физическому воспитанию.
  2. Какими документами необходимо руководствоваться при составлении годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Выполнить задания для самостоятельной работы (стр. 80-85 Практикума по ТиМВ-ФиС).
2. Составьте годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию (для \_\_\_\_\_ класса).
3. Составьте поурочный рабочий план на четверть (для \_\_\_\_\_ класса)
4. Составьте план-конспект урока (для \_\_\_\_\_ класса).

### **Раздел X. Физическое воспитание студенческой молодежи**

#### **Практическое занятие №18**

#### **Методические основы физического воспитания в вузе (2 часа)**

**План:**

1. Методические основы физического воспитания в вузе.
2. Формы организации физического воспитания студентов.
3. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
4. Особенности методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

*Литература:* [3, с.266-278]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Охарактеризуйте особенности обучения в вузе.
2. Какие приоритетные направления входят в комплекс мероприятий по организации педагогического процесса по физическому воспитанию в вузе?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала, подготовка к ответу на семинаре.
2. Написание реферата по теме.

### **Раздел XI. Физическое воспитание в Вооруженных Силах Российской Федерации**

#### **Практическое занятие №19**

## **Физическое воспитание в Вооруженных Силах РФ (2 часа)**

### **План:**

1. Цель, содержание, структура, общие и специальные задачи физической подготовки в вооруженных силах РФ.

2. Формы физической подготовки военнослужащих.

*Литература* [ 3,4,5, с.176-179]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Изобразите схему системы физической подготовки войск.

2. Охарактеризуйте цель и общие задачи военнослужащих.

3. Перечислите принципы и основные формы физической подготовки войск.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала.

## **Раздел XIII. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **Практические занятия №20**

#### **Задачи, средства, основы методики ППФП студентов (2 часа)**

### **План:**

1. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

3. Методика подбора средств ППФП студентов.

4. Организация и формы ППФП в вузе.

*Литература:* [3, с.301-306]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Назовите основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

2. Перечислите основные формы ППФП студентов.

3. Как оцениваются результаты ППФП?

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала.

2. Выполнить задания для самостоятельной работы по теме (стр. 93 Практикума по ТиМВФиС).

## **IV КУРС - 7 семестр**

### **Раздел XIV: Теория и методика спорта**

#### **Практическое занятие №21**

#### **Спортивная ориентация и отбор в процессе многолетней подготовки (2 часа)**

### **План:**

1. Основные этапы отбора.

2. Содержание и направленность спортивного отбора.

3. Информативность критериев спортивного отбора.

*Литература:* [1, с.415]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Основные методы спортивного отбора в процессе многолетней тренировки.

2. Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала.

2. Выполнить задания для самостоятельной работы по теме (стр. 96-97 Практикума по ТиМВФиС).

3. Подготовка и защита презентации по теме: «Спортивная ориентация и отбор в своем виде спорта»

**Практические занятия №22-23**  
**Технология разработки документов планирования в спорте (4часа)**

**План:**

1. Общие положения технологии планирования в спорте.
2. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
3. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

*Литература:* [3, с.394-406]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Понятие «технология планирования».
2. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.
3. Развитие практических умений и навыков в разработке основных документов планирования в спорте.
4. Разработка перспективного плана подготовки спортсмена.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

Документ перспективного планирования	Документ текущего планирования	Документ оперативного планирования

2. Составьте перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по форме, приведенной в практикуме по теории и методике физического воспитания и спорта Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. М., 2001.- С. 113-114.
3. Составьте годичный план тренировки.
4. Составьте месячный план тренировки.
5. Выпишите контрольные нормативы в избранном виде спорта.

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

4. Составьте план-конспект тренировочного занятия по предлагаемой схеме.

**План-конспект**

Тренировочного занятия по -----(виду спорта)

Разработал студент-----курс-----группа-----

Дата-----

Задачи занятия:

1)-----

2)\_\_\_\_\_

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

Необходимые оборудование и инвентарь:\_\_\_\_\_

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

**Примечания:**

1. В 1-ую графу «Части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.

2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и др.

3. В графе «Организационно-методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и др.

### **Практические занятия №24**

#### **Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена (2 часа)**

##### **План:**

1. Комплексный контроль.
2. Содержание комплексного контроля и его разновидности.
3. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
4. Контроль за тренировочными воздействиями.
5. Контроль за факторами внешней среды.
6. Учет в процессе спортивной тренировки.

*Литература:* [2, с.406-412]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Оценка физического состояния спортсмена.
2. Содержание и направленность контроля за факторами внешней среды.
3. Информативность критериев комплексного контроля.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Закрепление пройденного материала.
2. Выполнить задания для самостоятельной работы по теме (стр. 119-121 Практикума по ТиМВФиС);

### **Раздел XV: Теория и методика оздоровительной физической культуры**

#### **Практическое занятие №25-26**

#### **Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре (4 часа)**

##### **План:**

1. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
2. Фитнес - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.

*Литература:* [3, с.430-433]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Классификация фитнес-программ.
2. Оздоровительная ходьба и бег.
3. Оздоровительное плавание.
4. Оздоровительная ходьба на лыжах, езда на велосипеде.
5. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики: а) степ-аэробика; б) ИТВИ; в) фитбол-аэробика; г) модерн-данс; д) стрит-данс; е) кардио-фанк; ж) Сити-джем.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Подготовить таблицу классификации фитнес-программ.
2. Разработать фитнес-программу для любой возрастной группы аэробной направленности.
3. Рассмотреть варианты занятий различными видами фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики.

4. Подготовка и защита презентации по теме: «Современные оздоровительные системы» (Фитнес - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности) – 1 по вашему выбору.

### **Практическое занятие №27-28**

#### **Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре (4 часа)**

##### **План:**

1. Фитнес программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
2. Фитнес программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.

*Литература:* [3, с.430-433]

*Вопросы для коллективного обсуждения:*

1. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики: а) степ-аэробика; б) ИТВИ; в) фитбол-аэробика; г) модерн-данс; д) стрит-данс; е) кардио-фанк; ж) Сити-джем.
2. Бодибилдинг (культуризм, атлетическая гимнастика).
3. Шейпинг.
4. Аквафитнес.

*Задания для самостоятельной работы:*

1. Рассмотреть варианты занятий различными видами фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики.
3. Подготовка и защита презентации по теме: «Современные оздоровительные системы» (Фитнес программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности) – 1 на ваш выбор.