

**Приложение 1 к РПД Теория и методика  
физической культуры и спорта  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист  
Форма обучения – заочная  
Год набора - 2021**

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

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика физической культуры и спорта
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации**

***3 курс, 5,6 семестры***

**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.

### **1.3. Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы**

Задания для самостоятельной работы выполняются из Практикума по ТиМФВиС (Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов) по разделам 1-3. Краткое описание заданий приведено там же.

#### **1.4. Методические рекомендации по подготовке конспектов лекций**

В конспектах лекций студент излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы.

Качество и полноту изложения материала в лекциях студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.5. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к 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.

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

При подготовке к ответу на 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.

#### **1.6. Методические рекомендации по выступлению на круглом столе или конференции**

Студенты могут принять участие в научно-практических конференциях любого уровня очно или заочно по проблемам теории и методики физической культуры и спорта. Примерные конференции: Студенческий научный форум, Дни науки ФЕФКиБЖД и т.д.

## **II. Планы практических занятий**

### **III КУРС – 5,6 семестр**

#### **Раздел 1: Введение в ТиМФКиС**

##### **Практическое занятие № 1**

#### **Физически активный образ жизни человека. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни (2 часа)**

##### **План:**

1. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.

2. Образ жизни и его влияние на здоровье.
3. Ценностные ориентации на ЗОЖ.
4. Составляющие ЗОЖ, их характеристика.
5. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

**Литература:** [3, с.38]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Понятие «здоровье», его критерии.
2. Влияние образа жизни на здоровье людей.
3. Критерии эффективности использования ЗОЖ.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Самостоятельное изучение вопроса «Основы здорового образа жизни».

## **Раздел II. Дидактические основы ТИМФКиС**

### **Практическое занятие №2**

#### **Средства физического воспитания (2 часа)**

**План:**

1. Понятие о средствах физического воспитания.
2. Физические упражнения.
3. Классификация физических упражнений.
4. Содержание и форма физических упражнений.
5. Техника физических упражнений.
6. Оздоровительные силы природы.
7. Гигиенические факторы.

**Литература:** [3, с.54]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Почему физическое упражнение является основным средством физического воспитания?
2. Какие факторы определяют воздействие физических упражнений?
3. Что лежит в основе классификации физических упражнений?
4. Что понимается под техникой физических упражнений?
5. При каких условиях естественные силы природы становятся средством физического воспитания?
6. Что относят к гигиеническим факторам?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Ответы на вопросы контрольного теста по теме (стр.13-14 Практикума по ТИМФВиС)
2. Заполните таблицы № 2-7 стр.14-15 Практикума по ТФВ.

### **Практическое занятие №3**

#### **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.95]

**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. Закрепление пройденного материала, подготовка к семинару.
2. Конспект стр. 107-110 учебника ТВФ /Под ред. Т.Ю.Круцевич, Киев -2003.

**Практическое занятие №4**

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

**План:**

1. Игровой метод.
2. Соревновательный метод.
3. Круговой метод.
4. Система принципов физического воспитания.
5. Общеметодические принципы физического воспитания.
6. Специфические принципы физического воспитания.
7. Общепедагогические методы в физическом воспитании.

**Литература:** [3, с.104]

**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 ТВФ.

**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.144]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

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

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Выполнение заданий №1-23, стр.23-27 Практикума по ТВФ.)

**4,5 курс, 7,8,9 семестры**

**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.

### **1.3. Методические рекомендации по подготовке конспектов лекций**

В конспектах лекций студент излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы.

Качество и полноту изложения материала в лекциях студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4. 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.

### **1.5. Методические рекомендации по составлению месячного плана тренировки**

План тренировки составляется на 1 месяц (мезоцикл) любого периода и этапа тренировки. В нем должны быть отражены: основные задачи и средства тренировки, дни месяца, суммарный объем нагрузки.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основным источником подготовки к экзамену 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 проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене 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.

### **1.8. Методические рекомендации по выступлению на круглом столе или конференции**

Студенты могут принять участие в научно-практических конференциях любого уровня очно или заочно по проблемам теории и методики физической культуры и спорта. Примерные конференции: Студенческий научный форум, Дни науки ФEFКиБЖД и т.д.

## **II. Планы практических занятий**

### **IV КУРС - 7 семестр**

#### **Раздел 4: Теоретико-практические основы развития физических качеств**

## **Практическое занятие № 1**

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

#### **Сила и основы методики ее воспитания (1 час)**

##### **План:**

1. Средства воспитания силовых способностей.
2. Методы воспитания силы
3. Методики воспитания силы.

**Литература:** [3, с.184]

##### **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.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».
2. Напишите конспект «Методики воспитания силовых способностей». Литература: Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. и препод. высш. и сред. учеб. завед. физ. культуры / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 480 с.

#### **Быстрота и основы методики ее воспитания (1 час)**

##### **План:**

1. Общая характеристика скоростных способностей.
2. Средства развития быстроты.
3. Методы развития быстроты.
4. Методики развития быстроты.
5. Тесты для определения уровня скоростных способностей.

**Литература:** [3, с.205]

##### **Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дать определение понятия «быстрота» как двигательного качества человека.
2. Назовите формы проявления быстроты.
3. Что определяет латентный период реакции?
4. Составьте алгоритм методики развития простой и сложной двигательной реакции (на примере своего вида спорта).
5. Требования контроля над развитием быстроты?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».
2. Запишите 5 упражнений для развития частоты движений.
3. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты движений.
4. Заполните таблицу «Методики воспитания скоростных способностей и их характеристика».
5. Подготовьте по три примера простой и сложной двигательной реакции из своего вида спорта.

## **Практическое занятие №2**

### **Выносливость и основы методики ее воспитания (2 часа)**

##### **План:**

1. Общая характеристика выносливости.
2. Средства развития выносливости.

3. Методы развития выносливости.
4. Методики развития выносливости.
5. Тесты для определения уровня выносливости.

**Литература:** [3, с.221]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дать определение понятиям «общая выносливость», «скоростная выносливость», «силовая выносливость».
2. Какие факторы обуславливают проявления выносливости?
3. Назовите сенситивный период развития выносливости.
4. Что является мерилем выносливости?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Перечислите основные задачи по воспитанию выносливости.
2. Запишите в таблицу три типа интервалов отдыха и дайте их краткую характеристику.
3. Перечислите компоненты нагрузки на организм при развитии выносливости.
4. Заполните таблицу «Методы воспитания общей и специальной выносливости и их характеристика».

**Практическое занятие №3**

**Гибкость и основы методики ее воспитания.**

**Координационные способности и основы методики их воспитания (2 часа)**

**Гибкость и основы методики ее воспитания**

**План:**

1. Общая характеристика гибкости.
2. Средства развития гибкости.
3. Методы развития гибкости.
4. Методики развития гибкости.
5. Тесты для определения уровня гибкости.

**Литература:** [3, с.230]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дать определение понятия «гибкость» как физического качества человека.
2. Какие факторы обуславливают проявления гибкости?
3. Назовите виды гибкости.
4. Назовите сенситивный период развития гибкости.
5. Что является мерилем гибкости?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. В табличной форме перечислите основные задачи и методы воспитания гибкости.
2. Впишите в таблицу по 5 упражнений для воспитания активной и пассивной гибкости.
3. Перечислите компоненты нагрузки на организм при развитии гибкости.
4. Заполните таблицу «Методы воспитания гибкости и их характеристика».

**Координационные способности и основы методики их воспитания**

**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, с.240]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дайте определение координации и видам ее проявлений.
2. Какие факторы обуславливают проявление координации?



3. Каковы особенности методики воспитания координационных способностей?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Перечислите основные задачи воспитания координационных способностей в форме таблицы.
2. Заполните таблицу «Методы развития координации и их характеристика».

**IV КУРС - 8 семестр**

**Раздел 5: Формы построения занятий в физическом воспитании**

**Практическое занятие №1**

**Общая характеристика форм построения занятий в физическом воспитании.**

**Урочные 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.

**Литература:** [3, с.254]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Назовите признаки урока.
2. Назовите основную форму организации занятий в общеобразовательной школе.
3. Охарактеризуйте типовую структуру урока.
4. Назовите показатели физической нагрузки.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Структура урока физической культуры».
2. Заполните таблицу «Типы уроков физической культуры».

**Неурочные формы построения занятий**

**План:**

1. Характеристика занятий неурочного типа.
2. Классификация неурочных форм занятий.
3. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
4. Внеклассные формы организации занятий.

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. В чем особенности занятий неурочного типа?
2. Назовите три основные группы занятий неурочного типа.
3. Какие формы занятий физическими упражнениями относятся к «малым» формам?
4. Какие формы занятий физическими упражнениями относятся к «крупным» формам?

**Задания для самостоятельной работы:**

Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

**Раздел 6: Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями**

**Практическое занятие №2**

**Понятие о планировании, его виды и содержание (2 часа)**

**План:**

1. Планирование, его виды и содержание.
2. Характеристика основных документов планирования.
3. Общий план работы по физической культуре.
4. Технология разработки документов планирования.
5. Годовой план – график учебного процесса по физическому воспитанию.

6. Рабочий план на четверть.

7. План – конспект урока.

**Литература:** [2, с.184]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дайте характеристику планированию в процессе занятий физическими упражнениями.
2. Описать виды планирования в зависимости от осуществляемой работы: общее, частное.
3. Охарактеризовать виды планирования в зависимости от сроков действия.
4. Кем разрабатываются учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ?
5. Назовите документ, на основе которого осуществляется вся работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Укажите методическую последовательность планирования в физическом воспитании.
2. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании, их характеристика».
3. Разработайте планы работы по физическому воспитанию на год и четверть.

**Понятие контроля и учета в физическом воспитании**

**План:**

1. Виды педагогического контроля в физическом воспитании, их характеристика.
2. Методы контроля.
3. Документы учета и отчетности в физическом воспитании.

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Как использовать педагогический контроль для повышения мотивации учащихся к занятиям по физическому воспитанию?
2. Каково значение контроля в управлении физическим воспитанием?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Виды и документы контроля».
2. Заполните таблицу «Документы учета и отчетности в физическом воспитании».
3. Запишите методы контроля, применяемые в практике физического воспитания.
4. Назовите основные документы учета в физическом воспитании.

**Раздел 7: Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

**Практическое занятие №3**

**Содержание и методика физического воспитания детей дошкольного возраста**

**(2 часа)**

**План:**

1. Средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Основные формы физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Методические особенности занятий физическими упражнениями.
4. Особенности методики оздоровительного плавания для дошкольников.

**Литература:** [1, с.203]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Какие формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста вам известны?
2. Какова методика оздоровительного плавания для дошкольников?
3. В чем заключаются особенности методики физкультурно – оздоровительных занятий с дошкольниками?

**Задания для самостоятельной работы:**

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

## **Раздел 8: Физическое воспитание детей школьного возраста**

### **Практическое занятие №4**

#### **ФВ детей младшего и среднего школьного возраста. ФВ детей старшего школьного возраста (2 часа)**

##### **План:**

1. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.
2. Задачи и средства физического воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Особенности методики физического воспитания младших школьников.
4. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.
5. Задачи и средства физического воспитания детей среднего школьного возраста.
6. Особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
7. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.
8. Задачи и средства физического воспитания детей старшего школьного возраста.
9. Особенности методики физического воспитания старших школьников.
10. Особенности методики физического воспитания девушек.
11. Особенности методики физического воспитания юношей допризывного возраста.

**Литература:** [1, с.276]

##### **Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Чем объясняются особенности методики развития двигательных качеств у младших школьников?
2. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста?
3. Чем объясняются особенности методики развития двигательных качеств у школьников 5 – 9 классов?
4. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста?
5. Какие физические качества наиболее эффективно развиваются в старшем школьном возрасте?
6. Назовите вспомогательные средства физического воспитания старших школьников.
7. Чем объясняются особенности методики развития двигательных качеств у старших школьников?
8. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста?
9. Перечислите особенности методики развития двигательных качеств у девушек-старшекласниц (у юношей).

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Изучить вопрос «Показатели физического развития и уровни физической подготовленности младших школьников Кольского Севера».
2. Изучить вопрос «Показатели физического развития и уровни физической подготовленности детей среднего школьного возраста Кольского Севера».
3. Составить таблицу «Основы методики ФВ с учетом особенностей развития организма в старшем школьном возрасте».

### **Практическое занятие №5**

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

##### **План:**

1. Требования к уроку физической культуры.

2. Задачи урока физической культуры.
3. Классификация уроков физической культуры.
4. Структура урока и характеристика его частей.
5. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
6. Дозирование физических нагрузок на уроке.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Контроль на уроке физической культуры.

**Литература:** [2, с.137]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Перечислите основные требования к уроку физической культуры.
2. Перечислите факторы, определяющие специфику уроков физической культуры в школе.
3. Назовите цели частей урока физической культуры.
4. Назовите причины, влияющие на снижение интереса школьников к урокам физической культуры.
5. Дать определение понятий «моторная» и «общая плотность» урока.
6. Какова длительность урока физической культуры в школе?
7. Какова наиболее благоприятная температура в спортивном зале?
8. Величина ЧСС при дозировании нагрузок на уроке.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Методы организации деятельности учащихся на уроке физической культуры и их характеристика» (задание № 34, стр. 76 Практикума по ТиМФВиС).
2. Сформулируйте задачи урока физической культуры с учетом возрастно-половых особенностей учащихся и запишите их в таблицу (задание № 44, стр. 78 Практикума по ТиМФВиС).

**Практическое занятие №6**

**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:** [3, с. 327]

**Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Дайте определение понятию «педагогическая технология».
2. Кто составляет общий план работы по физическому воспитанию?
3. Перечислите разделы общего плана работы по физическому воспитанию.
4. 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 ТиМФВиС).
2. Составьте годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию (для \_\_\_\_\_ класса).
3. Составьте поурочный рабочий план на четверть (для \_\_\_\_\_ класса)

**V КУРС - 9 семестр**

**Практическое занятие № 1**

**Технология планирования в спорте (2 часа)**

**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.

### **Практическое занятие №2**

#### **Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий в физической культуре (2 часа)**

##### **План:**

1. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
2. Фитнес - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
3. Фитнес программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
4. Фитнес программы, основанные на видах двигательной активности силовой 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) кардиофанк; ж) Сити-джем.
6. Бодибилдинг (культуризм, атлетическая гимнастика).
7. Шейпинг.
8. Аквафитнес.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить таблицу классификации фитнес-программ.
2. Разработать фитнес-программу для любой возрастной группы.
3. Рассмотреть варианты занятий различными видами фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики.
4. Подготовка и защита презентации по теме: «Современные оздоровительные системы»